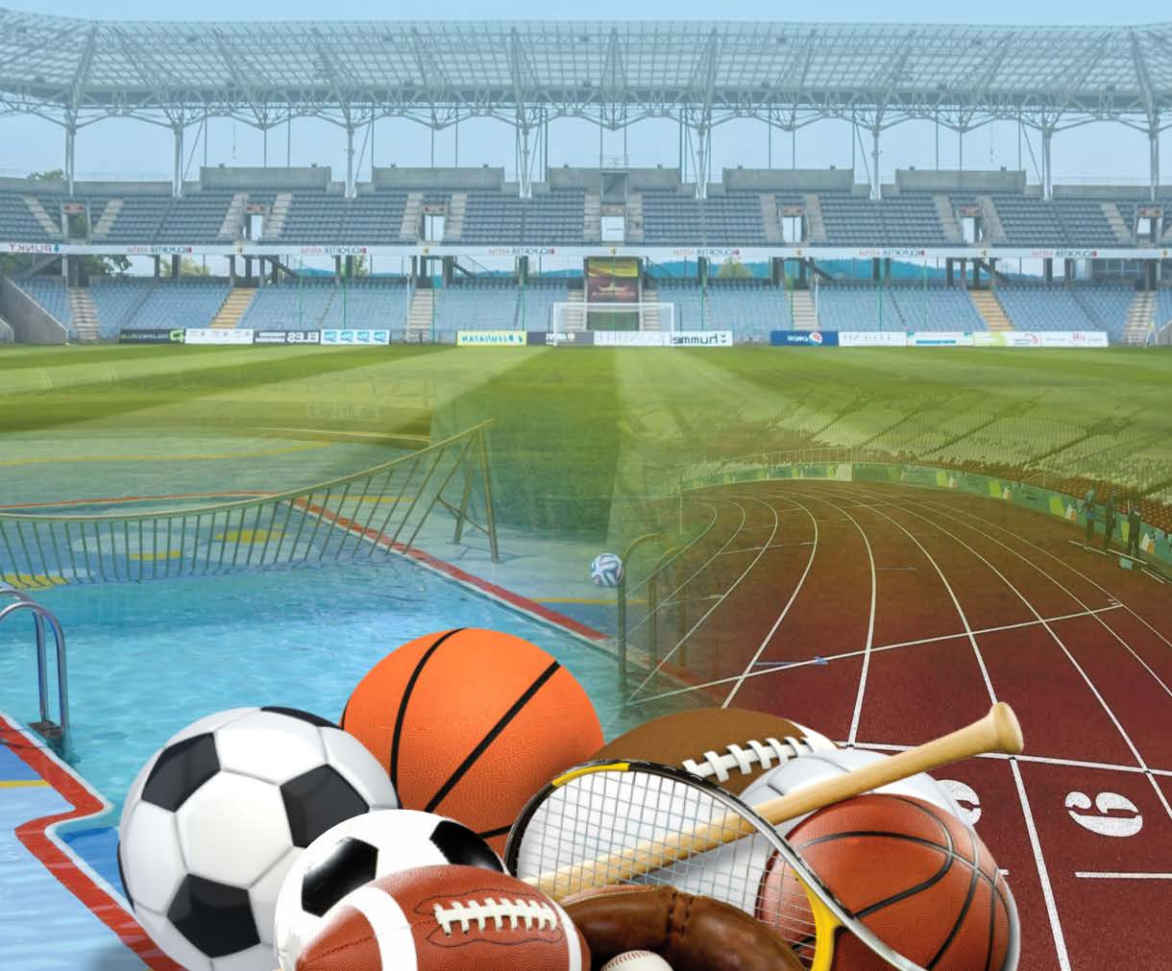


Mohamad Da'i, M.Pd.

SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA



SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA

Mohamad Da'i, M.Pd.



SARANA DAN PRASARANA OLAH RAGA

©2023, Mohamad Da'i, M.Pd.

vi + 162 halaman; 15,5 cm x 23 cm

ISBN: 978-623-8008-92-6

Cetakan Pertama : September 2023

Penulis: Mohamad Da'i, M.Pd.

Editor: Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

Tata Letak Isi: Hanania Alfia Lathif

Desain Sampul: Ahmad Hanin Lathif

Diterbitkan oleh:

MATA KATA INSPIRASI

(Anggota IKAPI No. 146/DIY/2021)

Gampingan RT 003, Dusun Munggang,

Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul

Email: matakatainspirasi@gmail.com

www.matakatainspirasi.id

Kata Pengantar

Buku ini membahas tentang manajemen sarana dan prasarana yang baik agar dapat memaksimalkan penggunaannya. Dalam buku ini, pembaca akan menemukan berbagai informasi penting tentang sarana dan prasarana olahraga, termasuk perencanaan, pengadaan, dan pengelolaannya. Semoga buku ini dapat memberikan wawasan baru dan bermanfaat bagi pembaca yang ingin mengetahui lebih dalam tentang sarana dan prasarana olahraga.

Tujuan penulis membuat buku ini adalah untuk membantu menambah wawasan dan memahami lebih dalam tentang sarana & prasarana olahraga. Selain itu, tujuan penulisan buku ini yaitu untuk memberikan referensi tambahan khususnya pada perencanaan dan telaah kurikulum pembelajaran olahraga.

Penulis menyadari bahwa buku ini sangat jauh dari kata kesempurnaan, untuk itu penulis berharap agar pembaca memberikan kritik dan saran guna meningkatkan kualitas buku ajar ini. Demikian buku ini kami buat, semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bojonegoro, September 2023

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
BAB I - SEJARAH CABANG OLAHRAGA	1
1.1 Senam Lantai	1
1.2 Lari Estafet	3
1.3 Judo.....	4
1.4 Pencak Silat	6
1.5 Karate.....	11
1.6 Sepak Takraw	13
1.7 Baseball	15
1.8 Polo Air	17
BAB II - PENGERTIAN CABANG OLAHRAGA.....	22
2.1 Senam Lantai	22
2.2 Lari Estafet	23
2.3 Judo.....	26
2.4 Pencak Silat.....	27
2.5 Karate.....	29
2.6 Sepak Takraw	31
2.7 Baseball.....	33
2.8 Nomor Lompat.....	34

2.9 Polo Air	39
BAB III - SARANA DAN PRASARANA.....	41
3.1 Pengertian Sarana & Prasarana	41
3.2 Sarana & Prasarana Cabor.....	42
BAB IV - TEKNIK PERMAINAN.....	122
4.1 Senam Lantai	122
4.2 Lari Estafet	130
4.3 Judo.....	134
4.4 Pencak Silat	139
4.4 Sepak Takraw	145
4.5 Baseball.....	151
4.6 Polo Air	152
BAB V - MANFAAT OLAHRAGA.....	155
Daftar Pustaka	159
Biodata Penulis.....	162

BAB I

SEJARAH CABANG OLAHRAGA

1.1 Senam Lantai

Secara umum, asal-usul olahraga senam lantai belum bisa diketahui secara pasti karena banyak perbedaan dari berbagai sumber. Pada abad ke-20, senam mulai populer dan menyebar ke seluruh dunia. Perkembangan olahraga ini sangat pesat hingga memiliki banyak cabang, salah satunya senam lantai.

Sejarah senam bermula dari Yunani, namun sejarah senam lantai berawal dari negeri tirai Bambu, Cina. Sejak tahun 2700 SM, para biara Cina kuno telah mengenal bentuk sederhana dari gerakan senam lantai. Para biara itu mengenal senam lantai sebagai pengobatan dan bela diri. Catatan peninggalan gerakan sederhana dalam senam lantai ada di dalam kitab warisan Kong hu cu dan muridnya.

Selain itu, sejarah senam lantai juga dimulai dari India. Negara ini sudah lama dikenal memiliki gerakan khusus untuk pengobatan dan teknik pernapasan. Salah satu gerakan pengobatan yang banyak dihubungkan dengan senam adalah yoga. Pasalnya, banyak kemiripan antara dua gerakan ini.

Sejarah senam lantai juga tidak lepas dari Mesir. Banyak piramida Mesir yang menggambarkan cerita tentang senam lantai. Gerakan olahraga yang dilakukan bangsa Mesir pada zaman dahulu memang identik dengan gerakan senam lantai atau yoga. Maka, dari peninggalan-peninggalan tadi, disimpulkan bahwa senam lantai sudah dimulai sejak abad ke-20.

Bagaimana sejarah senam lantai di Indonesia? Senam sendiri masuk sejak Jepang datang ke tanah air. Senam mulai diperkenalkan tentara PETA Jepang yang dikenal dengan nama senam Talso.

Senam mulai dipertandingkan dalam pesta olahraga internasional pada 1963, di GANEFO (Games The New Emerging Force). Di Indonesia sendiri, organisasi senam yang dibentuk bernama Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia).¹

Senam lantai sendiri sudah di kenal sejak tahun 1912 silam di Indonesia. Yang mana saat itu Belanda masih menjajah, dan senam ini masuk dalam kurikulum sekolah, dan dari situlah masyarakat Indonesia mulai mengenal senam. Senam lantai mulai tersebar di Indonesia pada tahun 1916.

Pencetus dari tersebarnya senam lantai di Indonesia adalah Dr. H. F. Dan pada tahun 1918 kursus senam lantai mulai didirikan tepatnya di kota Malang. Selain itu Bandung juga bisa di bilang sebagai pelopor tersebarnya senam di Indonesia,

Karena sekolah senam pertama kali didirikan di Bandung. Namun pada tahun 1942 segala aktifitas senam harus terhenti karena pada saat itu Jepang menjajah Indonesia dan melarang semua kegiatan senam. Lalu setelah Indonesia merdeka, tepatnya pada tahun 1963, akhirnya Indonesia resmi mendirikan organisasi senam yang di beri nama PERSANI.

1 Faqihah M Itsnaini, 'Senam Lantai: Sejarah, Manfaat, Dan Langkah-Langkah Gerakannya Secara Detail', *Detik.Com*, 2021.

Organisasi PERSANI dibentuk oleh tokoh- tokoh olah raga Indonesia pada saat itu. Dan Indonesia pertama kali mengikuti perlombaan senam lantai internasional. Perlombaan senam ini dikenal dengan nama GANEFO, dan diikuti oleh negara-negara seperti Rusia, Cina, Korea, Mesir dan Indonesia.

1.2 Lari Estafet

Dalam perkembangannya, olahraga lari sambung ini memiliki sejarah yang sangat panjang. dalam sejarah disebutkan bahwa olahraga ini sudah ada sejak zaman kuno.

Permainan ini terinspirasi dari kisah 3 suku bangsa yang pernah mengadakan misi dengan menggunakan teknik lari secara sambung. 3 suku tersebut yaitu, suku Inca, Aztec, dan Maya di wilayah Amerika tepatnya di wilayah Meksiko. Tujuan misi ini untuk menyampaikan kabar penting.

Selain itu juga terinspirasi dari bangsa Yunani Kuno yang melakukan pemujaan spiritual dengan cara memberikan obor api secara sambung menyambung. Mulai dari sinilah lari sambung mulai dikenal sebagai salah satu olahraga.

Sedangkan untuk lari sambung ini sendiri, perlombaan pertama kali dalam sejarah dilakukan di Athena masih dengan obor api dari tempat Dewa Eros ke tempat Dewa Plato.

Di Amerika Serikat mulai dikenalkan metode perlombaan estafet seperti ini pada tahun 1883. Saat itu pelari membawa dan menyambungkan bendera kecil ke pelari lainnya. Bendera kecil yang digunakan dalam permainan ini pada tahun 1893 mulai dirubah dengan sebuah tongkat berbentuk silinder beronggal. Tongkat ini terbuat dari bahan kayu atau juga plastik. Meskipun bentuknya berbeda, kegunaan bendera dan tongkat ini sama dalam permainan lari sambung.

Dulunya, permainan ini hanyalah sebuah permainan dan mulai diperlombakan sebagai cabang olahraga atletik di olimpiade pada tahun 1992. Perlombaan ini diselenggarakan di daerah Stockholm.

Pada waktu itu, perlombaan lari sambung ini menggunakan kategori 4 x 100 meter dan hanya boleh diikuti peserta laki-laki saja. Untuk tekni larinya menggunakan teknik yang sama dengan yang digunakan di masa sekarang. Namun dengan berjalannya waktu, permainan ini memiliki cabang perlombaan untuk perempuan juga. Seperti yang sering kita temui di masa kini.

1.3 Judo

Judo merupakan, bela diri yang pertama kali ditemukan di Jepang pada bulan Mei 1882. Olahraga ini diciptakan oleh Jigoro Kano. Gerakan judo dibuat Jigoro Kano dengan gayanya dan menggabungkan Gerakan-gerakan jujitsu yang telah dipelajari pada masa itu seperti, Tenjinshiyo dan Kito). Kemudian pada tahun 1882 ia mendirikan sebuah dojo/kodokan judo di kuil Eisho ji Tokyo, dengan jumlah murid pertama kali sebanyak sembilan orang. Dojo merupakan tempat Latihan bela diri jepang atau tempat Latihan judo.

Pada bela diri jujutsu penguasaan teknik menyerang dan bertahan sangatlah utama, karena hal tersebut merupakan kunci kemenangan, yang kemudian Teknik-teknik tersebut juga digunakan dalam bela diri judo. Dalam bela diri judo terdapat tiga target pelatihan spesifik, yaitu latihan fisik, pengembangan mental / roh, dan kompetisi di pertandingan-pertandingan.

Pada olahraga judo menggabungkan kekuatan fisik, moral, dan tingkat intelektual kedalam bela diri ini dan diberikan nama judo. Olahraga judo merupakan hasil perkembangan jujitsu yang merupakan seni bela diri.

Judo terdiri dari dua kata yaitu ju yang berarti 'lembut' dan do berarti 'jalan'. Maka dari itu, judo berartikan 'jalan yang penuh

kelembutan'. Namun dalam kenyataannya, gerakan dalam judo penuh kekuatan dan memiliki teknik untuk menjatuhkan lawan dengan cepat bahkan tanpa senjata.

Olahraga Judo mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1942, tepatnya pada masa penjajahan Jepang. Ketika itu, tentara Jepang sedang berlatih judo sebagai bela diri mereka, kemudian warga Indonesia yang menjadi teman para tentara mengikuti pelatihan beladiri judo.

Seiring berjalannya waktu, seorang Belanda yang bernama JD Schilder mulai mendirikan perkumpulan judo di Jakarta untuk pertama kalinya. Pada saat itu dikenal dengan nama Jigoro Kano Kwai. Pelatihan dilakukan di gedung YMCA, Jalan Nusantara, Jakarta.

Berawal dari situlah perkumpulan judo di Indonesia mulai banyak berdiri, seperti di Bandung, Medan, dll. Kemudian pada 25 Desember 1955, terbentuklah Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI) sebagai organisasi judo tertinggi yang ada di Tanah Air Indonesia ini. Olahraga judo pun mulai dikella dan dikembangkan secara nasional maupun internasional.

Selanjutnya tahun 1955, PJSI diakui oleh Komite Olimpiade Indonesia sebagai organisasi judo tertinggi di Tanah Air dan secara resmi diakui sebagai anggota International Judo Federation (IJF). Dan pada tahun 1957, secara resmi judo pertama kali dipertandingkan di PON IV Makasar, dan sejak itulah judo menjadi sorotan masyarakat Indonesia sebagai seni bela diri yang bertenaga ekstra.

Olahraga Judo secara resmi dilangsungkan pada awal abad ke-20. Pada 11 Agustus 1932 dibentuklah European Judo Union di Jerman, dan membuat Kejuaraan Eropa untuk pertama kalinya di Dresden pada tahun 1934.

Pada tahun 1940, metode kano dipilih sebagai olahraga demonstrasi dalam Olimpiade Tokyo, yang sebelumnya belum pernah dipertandingkan karena adanya perang dunia ke-II.

Selanjutnya pada tahun 1964, secara resmi olahraga judo masuk ke dalam program Olimpiade, dan mulai berkembang pesat dari tahun ketahun.

1.4 Pencak Silat

Pencak adalah gerak serang menyerang untuk membela diri yang berupa tarian irama dan terdapat peraturan/adat kesopanan pertunjuk. Pada zaman dahulu, tidak semua daerah yang ada di Indonesia menggunakan istilah pencak silat sebagai seni bela diri mereka.

Pencak silat merupakan kebudayaan asli Indonesia yang telah berkembang sejak berabad-abad. Pencak silat hadir dengan metode pembelaan diri dan kearifan local yang memiliki ciri khas budaya tersendiri.

Terdapat pendapat yang menyatakan bahwa pencak silat terdapat pengaruh ilmu bela diri dari Cina dan India, serta menggunakan Teknik pertahanan diri yang berakar dari budaya Melayu . Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan sebuah keterampilan seni bela diri yang menggunakan Teknik serang menyerang untuk mempertahankan diri dari musuh/ penyerang.

Indonesia juga memiliki banyak macam suku yang pada saat itu telah mengembangkan Gerakan pencak silat sendiri guna melindungi diri ataupun mempertahankan hidupnya. Mweraka menciptakan bela diri menggunakan serangkaian gerak tubuh dengan menirukan Gerakan-gerakan hewan gidup.

Dengan kondisi geografis dan etnologis yang beragam, melahirkan perkembangan pencaksilat yang beragam pula di setiap wilayah, dan diambil dari kisah legenda ataupun cerita rakyat dari wilayah tersebut .

Selain itu, bela diri di Indonesia juga bisa dibilang terlahir karena adanya suatu keterampilan dari berbagai macam suku yang

menggunakan senjata seperti parang, perisai, dan tombak untuk berburu dan berperang guna memperthanakan hidup mereka.

Diperkirakan silat tersebar di Kepulauan Nusantara seja abad ke-10 Masehi yang dimulai dari kerajaan-kerajaan besar. Peneliti silat Donald F. Draeger mengemukakan pendapat bahwa seni bela diri bisa bisa dibuktikan dengan adanya berbagai macam artefak senjata yang ditemukan dari masa klasik (Hindu-Buddha) serta adanya pahatan relief yang berisikan sikap kuda-kuda silat di candi Prambanan dan Borobudur. Selain itu ia juga mengemukakan bahwa senjata bela diri silat tidak hanya gerak olah tubuh saja, melainkan adanya hubungan spiritual yang erat dengan kebudayaan Indonesia.

Sementara itu, Sheikh Shamsuddin berpendapat bahwa seni bela diri terdapat pengaruh ilmu dari Tiongkok dan India, karena sejak awal kebudayaan Melayu telah mendapat pengaruh yang dibawa pedagang maupun perantau dari India, Tiongkok, dan negara lainnya . Berikut ini sedikit penjelasan sejarah perkembangan pencak silat dari masa ke masa.

1. Sejarah Perkembangan Pada Masa Kerajaan

Pada masa kerajaan Indonesia sangat terkenal akan peradabannya yang baik. Indonesia terkenal dengan ketangguhan dari segala lini serta kekuatan ekonomi yang sangat melimpah. Indonesia memiliki kerajaan-kerajaan yang kuat dan wilayah yang sangat luas, salah satunya yaitu Kerajaan Sriwijaya yang sangat terkenal di Asia Tenggara, hal itu didukung karena adanya pasukan dan tantara yang kuat, serta ketangkasan prajurit yang memiliki ilmu beladiri sangat cakap.

Pada masa kerajaan, kecakapan ilmu bela diri sangatlah diandalkan dalam mempertahankan wilayah kekuasaan agar tidak menjadi jajahan. Pada zaman kerajaan, para jawara atupun ahli bela diri memiliki kedudukan yang sangat tinggi di kalangan masyarakat

karena dianggap sebagai pelindung dari segala serangan perampok maupun penjajah yang pada saat itu belum adanya hukum yang mengikat akan hal tersebut.

Pada masa kerajaan banyak anak muda berkeinginan memiliki kecakapan bela diri guna menjadi kesatria ataupun prajurit yang digunakan sebagai benteng perluasan wilayah pertahanan kerajaan.

Selain itu, bela diri juga menjadi sarana dalam pengenalan ajaran islam dan pada masa itu kerajaan-kerajaan islam sangat terkenal akan ketinggian ilmu bela diri dan menjadikan kerajaan yang Tangguh dalam memperluas wilayah pertahanan serta penyebaran agama islam ke seluruh wilayah plosok di Indonesia.

Pada saat itu, kerajaan islam berkembang sangat pesat seperti, Kerajaan Samudra Pasai, Kerajaan Kutai, Kerajaan Mataram, Singosari, Tarumanegara, Kediri memiliki pasukan yang Tangguh dan wilayah kekuasaan yang luas. Pada masa kerajaan istikah pencak silat belum ada, namun pada masa Kerajaan Kahuripan yang dipimpin Prabu Erlangga dari Sidoarjo istilah bela diri dikenal dengan “EH HOK HIK” yang artinya “Maju Selangkah Memukul”.

2. Sejarah Perkembangan Pada Masa Penjajahan Belanda

Pada masa penjajahan Belanda, pencak silat merupakan kegiatan yang dilarang Pemerintah Belanda karena dianggap suatu kegiatan yang mengancam kelangsungan penjajahan. Selain itu, kegiatan yang melibatkan banyak masa juga dilarang dengan tegas, dan bagi yang melanggar akan dikenakan hukuman sesuai yang aturan telah ditetapkan.

Pada masa itu, kegiatan pencak silat tetap dilakukan namun secara diam-diam dan dalam kelompok kecil. Saat itu, Gerakan pencak silat dikombinasikan dengan kebudayaan sehingga kelestarian budaya dan pencak silat tetap terjaga untuk masa selanjutnya.

3. Sejarah Perkembangan Pada Masa Pendudukan Jepang

Pada masa pendudukan Jepang, pencak silat yang merupakan bela diri asli Indonesia diizinkan untuk dikembangkan demi kepentingan Jepang dengan tujuan sebagai pertahanan diri dari seranagn tantara sekutu. Pada masa ini strategi potitik yang digunakan sangatlah berbeda dengan masa penjajahan Belanda. Pemusatan Latihan pencak silat dilakukan sesuai anjuran Shimitsu dan diikuti oleh Tentara Jepang sehingga lahirlah Gerakan pencak silat di seluruh pulau jawa secara serentak.

Hal itu digunakan Jepang untuk menggunakan rasa semangat para generasi muda Indonesia sebagi bantuan Jepang dalam menghadapi tantara sekutu yang merupakan suatu keuntungan baginya bukan untuk Kemerdekaan Indonesia.

Namun, ada juga keuntungan yang diperoleh para generasi muda, yaitu dapat menjadikan pencak silat sebgai sarana dalam melawan penjajah dan dapat mempelajrai nilai luhur yang terkandung dalam membentuk kepribadian yang baik sebagai generasi penerus bangsa.

4. Sejarah Perkembangan Pada Masa Kemerdekaan

Pada tanggal 18 Mei 1948 secara resmi Indonesia mendirikan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Surakarta dan Mr. Wongsonegoro menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan. Setelah Indonesia Merdeka, pencak silat berkembang sangat pesat diberbagai daerah hingga muncul perguruan atau aliran silat yang merupakan ciri khas dari setiap daerah tersebut.

Setelah itu, jabatan sebagai ketua IPSI digantikan oleh Brigjen Tjokropronolo. Pada masa kepemimpinanya, ia berhasil menyatukan seluruh aliran pencak silat kedalam IPSI dan diberikan dengan sebutan 10 Perguruan Historis, yaitu : Tapak Suci (Tanamas, Haryadi. M), KPS Nusantara (Hadi Mulyo, Rahmadi, Djoko Waspodo), Perisai Diri (Arnowo Adji), Prasadja Mataram (Sutardjonegoro), Perpi

Harimurti (Sukowinadi), Perisai Putih (Maramis, Runtu, Sutedjo, Himantoro), Putra Betawi (H. Saali), Setia Hati (Harsono, H.M. Zain), Setia Hati Teratai, (Januarno, Imam Suyitno Pamudji), PPSI (H. Suhari Supari).

Berkat kegigihan dan ketangguhan para pendekar perguruan pencak silat pada masa itu dapat membuat sebuah pertandingan Pekan olahraga nasional I hingga ke PON VII. Pada tahun 1975 pencak silat resmi dipertandingkan pada PON VIII, yang pada saat itu sedang dipimpin oleh bapak Cokropranolo. Dan sejak itu, pencak silat selalu diikuti sertakan dalam pertandingan PON secara resmi. Seperti halnya pertandingan Pekan Olahraga Bank (PORANK), Pekan Olahraga Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (PORABRI), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Asia Tenggara (SEA GAMES), hingga pertandingan kejuaraan Dunia (single event).

Karena hal itu, pencak silat semakin berkembang dengan pesat hingga dapat menyumbangkan prestasi dan membanggakan Negara. Selanjutnya, pada peraturan Munas IPSI IX Tahun 2007 dimaukanlah pertandingan pra remaja dengan usia 9-13 tahun sehingga siswa sekolah dasar dapat mengikuti pertandingan resmi pencak silat melalui Departemen Pendidikan Nasional. Dan untuk tingkat SMP & SMA dilakukan Olimpiade Olahraga Nasional (O2SN) sejak 2008 hingga saat ini, mulai dari level Kabupaten/Kota, Provinsi, bahkan pelaksanaan PON Remaja I di Surabaya tahun 2013 .

Pencak silat merupakan suatu jenis kesenian sekaligus olahraga atau bisa disebut seni bela diri. Pencak silat dikenal berasal dari Asia Tenggara yang di antaranya Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina, Thailand, dan juga Indonesia. Pencak silat ini merupakan tradisi kesenian yang di sebar luaskan melalui tradisi Melayu Nusantara dan seiring berjalannya waktu mulai tersebar ke Negara Vietnam hingga melahirkan pesilat-pesilat yang tangguh dan mendirikan

organisasi induk pencak silat Di Indonesia dengan sebutan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Kemudian pada abad ke-20 Masehi, pencak silat mulai berkembang hingga ke seluruh dunia dan resmi menjadi cabang ilmu olahraga yang dikompetisikan dan di bawah naungan Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (PERSILAT) atau The International Pencak Silat Federation.

PERSILAT mengnalkan cabang olahraga pencak silat hingga menjadi kompetisi olahraga berskala internasional atau Olimpiade. Kemudian beberapa federasi pencak silat bekerjasama dengan PERSILAT untuk mendirikan Federasi Pencak Silat Eropadan menghasilkan Kejuaraan Dunia Pencak Silat pertama di luar Asia pada tahun 1986 yang bertempat di kota Wina Negara Austria.

Pencak silat diperkenalkan sebagai program pertunjukkan Asian Games tahun 2002 yang diselenggarakan di kota Busan Negara Korea Selatan, dan merupakan Asian Games pertama kali yang diikuti cabang olahraga pencak silat. PERSILAT tidak hanya berusaha memasukkan pencak silat dalam pertandingan olahraga saja, namun juga untuk mengenalkan beberapa aliran tua yang seperti 'Silek' atau berbagai gaya yang diajarkan di berbagai perguruan ke berbagai Negara di dunia .

1.5 Karate

Masyarakat dunia pada umumnya mengetahui bahwa olahraga karate merupakan seni bela diri yang berasal dari Negeri Sakura, Jepang. Namun, Jepang ini sebenarnya hanya mengembangkan bela diri tinju dari Negara Cina. Pada abad ke 16 M, olaharaga beladiri karate sudah masuk ke Negara Jepang yang saat itu masuknya lewat Pulau Okinawa yang kala itu masih dijajah.

Kemudian, Jepang membuat aturan untuk semua penduduk Okinawa bahwa tidak ada yang diperbolehkan untuk membawa senjata jenis apa pun. Lalu, ada seorang pedagang dari Cina yang

menjadi pelatih atau yang mengajarkan bela diri namun secara diam-diam, bela diri itu bernama tangan Cina atau tote kepada semua penduduk Okinawa.

Dan seiring berjalannya waktu, pada abad ke-19 M, Okinawa akhirnya bisa menjadi salah satu bagian dari Negara Jepang. Bela diri tote yang diajarkan oleh pedagang dari Cina tadi terus berkembang di Negara Jepang, namun ada beberapa perubahan gerakan dan kemudian diberi nama Okinawa - te. Salah satu guru besar Okinawa - te yang mengubah nama tote menjadi karate yaitu Gichin Funakoshi dan WKF (World Karate Federation) dibentuk pada tanggal 10 Oktober 1970, yang berguna untuk mengatasi atau mengatur semua masalah yang berkenaan tentang olahraga karate di dunia.

Karate masuk ke Indonesia yaitu karena dipelopori oleh mahasiswa Indonesia yang baru saja menyelesaikan studinya di Jepang. Beberapa mahasiswa itu bernama Baud Adikusumo, Muchtar dan Karyanto yang kemudian mereka mendirikan sebuah dojo di mana dojo itu untuk memperkenalkan salah satu aliran karate yang bernama Shotokan. Dojo pertama ini didirikan tahun 1963 di Jakarta.

Lalu pada tahun selanjutnya, mereka berinisiatif untuk membuat suatu wadah untuk perkumpulan karate yang mereka namakan PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia). Kemudian karate di Indonesia semakin berkembang karena ada beberapa mahasiswa lagi yang telah menempuh pendidikan di Jepang turut mengembangkan karate di Indonesia, beberapa mahasiswa tersebut yaitu Setyo Haryono, Anton di Lesiangi, Chairul Taman dan Sabeth Muchsin, Marcus Basuki.

Perkembangan karate di Indonesia ternyata juga ada campur tangan ahli karate dari Jepang seperti Matsusaki Kushinryu, Masutatsu Oyama, Nakayama Shotokan , Oishi Shotokan, Ishilshi Gojuryu serta Hayashi Shitoryu.

Karena antusias masyarakat di Indonesia sangat besar terhadap olahraga karate ini, sehingga membuat karate tumbuh dengan pesat di Indonesia, karena mulai banyak bermunculan organisasi karate di Indonesia. Namun pada saat yang sama timbul konflik pada PORKI, karena adanya perbedaan pendapat atau ketidakcocokan di antara para tokoh karate tersebut.

Dan akhirnya PORKI mulai mengalami perpecahan. Yang kemudian ada itikad baik dari para pegiat karate untuk kembali menyatukan olahraga tersebut, maka terbentuklah suatu wadah organisasi yang dinamakan FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia) yang tepatnya terbentuk pada tahun 1972.

Dan akhirnya semakin populer karate di Indonesia sehingga banyak berdiri perguruan karate di Indonesia. Dan FORKI lah yang menjadi induk dari semua perguruan karate di Indonesia.²

1.6 Sepak Takraw

Pada tahun 1965, permainan Sepak Takraw menjadi cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan pada Pesta Olahraga South East Asia Peninsulars Games setiap 2 tahun sekali. Pada saat itu hanya diikuti beberapa negara saja seperti Laos, Thailand, Singapura dan Malaysia. Kemudian pada tahun 1977 jumlah negara yang mengikuti SEAP Games mulai diperluas hingga negara Asia lainnya seperti Indonesia, Brunei, dan Philipina.

Selanjutnya nama SEAP Games ini berubah menjadi South East Asian Games (SEA GAMES). Tahun 1982 merupakan berdirinya Asian Sepak Takraw Federation (ASTAF) yang saat itu terdiri dari 14 negara, meliputi : Brunei Darussalam, Cina, Philipina, India, Indonesia, Jepang, Korea, Laos, Malaysia, Myanmar, Singapura, Sri Lanka, Thailand, dan Vietnam.

2 Vannisa, 'Karate', *Perpustakaan,Id*, 2020

Setelah itu, pada tanggal 5 Maret 1992, konstitusi organisasi Sepak Takraw Internasional dengan nama Internasional Sepaktakraw Federation (ISTAF) resmi berdiri dengan 16 negara anggota.³

Sepak Takraw merupakan suatu olahraga sekaligus permainan tradisional Indonesia dengan jumlah pemain sebanyak 6 sampai 7 orang dan dimainkan secara melingkar. Pada tahun 1945 -1986, sepak raga sangat ramai di beberapa provinsi yang ada di Sulawesi Selatan dan beberapa daerah-daerah di Sumatera.

Sejarahnya, pada tahun 1970 datang beberapa rombongan pemain Sepak Takraw dari Malaysia dan disusul rombongan dari Singapura setelah beberapa bulan kemudian. Keduanya sama-sama bertujuan untuk memperkenalkan sepak raga di wilayah tersebut.

Pada saat itu, Ditjen Olahraga pemerintah setempat sedang dipimpin oleh Mayjen Supardi, ang mana beliau menerima olahraga sekaligus permainan Sepak Takraw dengan cikal bakal sepak raga, serta mengembangkannya.

Pada tahun 1970 tepatnya tanggal 16 Maret, didirikanlah organisasi PERSERASI (Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia). Dengan diketuai Drs. Moh. Yunus Akbar. Dan pada tanggal 6-8 Oktober diadakan kongres I yang dihadiri oleh 24 PEMDA setempat.

Selanjutnya Pada tahun 1987, salah satu keputusan pada Kongres I tahun 1986 adalah memilih pengurus/ketua baru yaitu Ir. H. Marjoeni. Pada masa itulah sebutan sepak raga mulai berubah menjadi Sepak Takraw.

Seiring berjalannya waktu, adanya perkembangan media cetak dan elektronika, serta aktivitas olahraga Sepak Takraw yang saat itu menjadi sorotan masyarakat ataupun pemerintah lainnya. Dan

3 Generasi Milenial, "Sejarah Sepak Takraw Dunia Beserta Perkembangannya [Lengkap]," *Genemil*, last modified 2021, accessed April 5, 2023

pada saat itulah kaum muda ataupun tua mulai mempermainkan permainan Sepak Takraw.⁴

1.7 Baseball

Sekitar tahun 1971, permainan baseball telah populer di Pittsfield, Massachusetts, Amerika. Namun, pada tahun 1903, tersebar berita yang diterbitkan Hendry Chadwik bahwa olahraga baseball merupakan olahraga yang berasal dari negara Inggris. Henry Chadwik mengklaim jika olahraga tersebut berasal dari olahraga rouders yang telah sering dimainkannya.

Kemudian, Albert Spading langsung membantah pernyataan Henry Chadwik tentang hal tersebut. Albert Spading meyakini bahwa olahraga baseball bukan berasal dari Inggris melainkan dari Amerika. Di tengah kontroversi mengenai siapa penemu hingga di mana olahraga baseball ini berkembang untuk pertama kalinya, maka ditunjuklah sebuah komisi yang diketuai langsung oleh Abraham Mills. Beliau merupakan seorang presiden ke empat liga nasional baseball klub profesional.

Selama kurang lebih tiga tahun, komisi ini terus bekerja mengembangkan sekaligus menelusuri olahraga baseball di dunia. Kemudian, dari hasil penelusuran tersebut ditemukan bahwa Abner Doubleday adalah orang pertama yang menemukan olahraga baseball ini. Beliau pun kemudian dinobatkan sebagai bapak dari olahraga baseball.

Fakta yang memperkuat bahwa Abner Doubleday adalah orang pertama yang menemukan olahraga baseball adalah lewat opini seorang insinyur. Insinyur tersebut berasal dari pertambangan Colorado. Menurut beliau, baseball sering dimainkan setiap hari sabtu di daerah pinggiran kota New York sejak tahun 1823.

4 Generasi Milenial, "Sejarah Sepak Takraw Dunia Beserta Perkembangannya [Lengkap]," *Genemil*, last modified 2021, accessed April 5, 2023

Kemudian, pada tanggal 23 September di tahun 1845, sebuah klub olahraga baseball pun mulai didirikan. Klub baseball pertama ini didirikan di kota New York dan beranggotakan Presiden Doc Adams serta Alexander Cartwright.

Pada saat itu, baseball semakin berkembang dan telah menjadi salah satu bagian yang tidak bisa dipisahkan dari rutinitas masyarakat di Amerika. Dalam olahraga baseball ini sendiri terdapat nama-nama untuk posisi setiap pemain. Seorang pelempar disebut dengan pitcher kemudian pemukul bola dari pihak lawan disebut dengan batter.

Luas lapangan yang dibutuhkan untuk memainkan olahraga baseball ini ialah sekitar $2 \times 27,2$ meter dan membentuk bujur sangkar atau sudut 90 derajat. Jumlah pemain dalam olahraga ini ialah, tim pelempar berjumlah 9 orang dan hanya satu orang yang melemparkan bola kepada sang pemukul.

Adapun ketujuh anggota lainnya bertugas untuk menjaga titik pusat pemberhentian yang telah disebar di tengah lapangan. Seiring berjalannya waktu, olahraga baseball semakin berkembang dengan pesat. Ketika itu, berbagai tim baseball mulai bermunculan seperti di Amerika Utara, Karibia, Amerika Latin hingga di daerah Asia Timur. Tingginya minat masyarakat terhadap olahraga baseball di Amerika ini dapat terlihat dari jumlah penonton yang selalu lebih ramai dibandingkan pertandingan olahraga lainnya.

Di tahun 1960, Indonesia telah akrab dengan olahraga baseball dan juga softball. Namun, mengenai di mana serta siapa yang pertama kali memulai olahraga ini belum diketahui dengan pasti. Beberapa orang juga mempercayai jika olahraga baseball tumbuh di Indonesia karena telah dibawa oleh para penjajah kala itu.

Dibandingkan dengan sebutan olahraga baseball, masyarakat Indonesia pada dasarnya lebih sering menyebutnya sebagai olahraga kasti. Dua kota besar yang menjadi tempat perkembangan olahraga baseball di tanah air ini adalah kota Jakarta dan juga Bandung.

Tidak bisa dipungkiri, jika olahraga baseball saat ini memang lebih mendominasi di wilayah pulau Jawa.

Di sekitar tahun 2017, pemerintah Indonesia kemudian bekerja sama dengan Ketua Umum Pengurus Besar Perserikatan Baseball dan Softball Indonesia. Hasil kerja sama tersebut berhasil merealisasikan olahraga baseball secara resmi di Indonesia. Bentuk pendirian badan resmi ini lahir berkat kemenangan tim baseball Indonesia di ajang PONY Asia Pasific Zone 2017 di negara Singapura. Salah satu pelopor berdirinya tim baseball Indonesia ini ialah Andhika Monoarfa. Hingga hari ini berbagai tokoh penting pun terus mendukung perkembangan olahraga baseball di tanah air.

Meskipun belum sepopuler olahraga lainnya seperti bola dan bulutangkis, akan tetapi dengan resminya olahraga baseball masuk ke Indonesia bisa menjadi angin segar bagi para penggemar bola baseball yang sebelumnya hanya bisa menikmati permainan baseball dari luar saja.⁵

1.8 Polo Air

Sejarah polo air merupakan cabang olahraga yang sudah cukup lama dipertandingkan di Indonesia. Olahraga ini sudah dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional pertama tahun 1984 di Skotlandia.

Polo air sudah dikenal semenjak tahun 1908 dan berkembang terus di era 1950 sampai dengan 1960-an. William Wilson merupakan pelopor akuatik Skotlandia dan pencetus aturan pertama olahraga polo air.

Permainan pertama polo air atau bisa disebut dengan sepak bola air dimainkan di Arlington pada akhir 1800-an, dengan menggunakan bola yang terbuat dari bahan karet India. Permainan

5 Admin Padamu, 'Sejarah Dan Perkembangan Olahraga Baseball (Bisbol)', *Padamu.Net*, 2020.

ini awal menggunakan kekuatan kasar dan menahan pemain lawan di bawah air. Pemain yang ditahan di bawah air untuk waktu yang lama biasanya menyerah. Kiper lalu berdiri di luar area permainan dan mempertahankan gawang dengan melompat ke dalam lawan yang mencetak gol. Diperhitungkan di tingkat Asia bahkan di dunia, perkembangan olahraga polo air di Indonesia berkembang sangat baik.

Tim polo air Indonesia sudah banyak mengikuti event internasional yaitu GANEFO, Asian Games tahun 1954, 1958, 1962, 1966 dan terakhir pada tahun 1970. Tetapi pada tahun 1980 hingga 1999 cabang olahraga polo air tidak diperhatikan, membuat olahraga ini tidak berkembang kembali.

Memasuki era 2000 hingga sekarang, ada 10 provinsi yang sudah melaksanakan pembinaan secara dini cabang olahraga polo air, yaitu Provinsi DKI Jakarta, Provinsi Jawa Barat, Provinsi Jawa Timur, Provinsi Jawa Tengah, Provinsi Sulawesi Selatan, Provinsi Jambi, Sumatra Utara, Sumatra Barat, Provinsi Sumatra Selatan, dan Kalimantan Timur.

Pengurus besar persatuan renang seluruh Indonesia terus berusaha untuk mengupayakan agar olahraga ini terus maju kembali, hal tersebut dilakukan dengan mengadakan pertandingan PRA Liga Polo Air tahun 2005, Liga Polo Air I tahun 2006, dan Liga Polo Air Indonesia tahun 2014.

Pemerintah, induk organisasi, pemerhati olahraga aquatics Indonesia, komunitas polo air di Indonesia selalu bahu-membahu untuk terus melestarikan dan memajukan cabang olahraga ini agar kembali berprestasi.

Liga polo air di Indonesia dinilai sangat berhasil membuat angin segar untuk cabang olahraga ini. Olahraga ini memperbolehkan

pemain asing untuk turut serta bermain mewakili daerah provinsi masing-masing.⁶

Polo air sudah dikenal semenjak tahun 1908 dan berkembang pada era tahun 1950 s/d 1960-an, pada era ini perkembangan olahraga polo air Indonesia berkembang sangat baik sehingga cukup diperhitungkan di tingkat Asia bahkan di dunia.

Tim polo air Indonesia banyak mengikuti event internasional seperti GANEFO, Kejuaraan Asia & Asian Games tahun 1954. 1958, 1962. 1966 dan terakhir Asian Games pada tahun 1970.

Bahkan prestasi tim polo air Indonesia dapat dinilai sangat baik. Memasuki tahun 1980 sampai dengan tahun 1999 cabang olahraga ini tidak lagi diperhatikan, sehingga tidak berkembang dengan baik, Indonesia hanya mengirimkan tim polo air sebatas keikutsertaan di Sea Games.

Di era tahun 2000 sampai saat ini terdapat 10 provinsi yang telah melakukan pembinaan cabang olahraga polo air, seperti provinsi DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Jambi, Sumatra Utara, Sumatra Barat, Sumatra Selatan & terakhir Kalimantan Timur,.

Cabang olahraga inipun mengalami banyak perubahan di dalam peraturan & berkembang sangat pesat di dunia.

Tim Polo Air Indonesia yang tadinya sangat diperhitungkan di negara Asia, hanya diikuti sertakan di level Asia Tenggara (Sea Games).

Polo Air Putri Pada tahun 2005, Pengprov PRSI DKI Jakarta memprakarsai terbentuknya Tim Polo Air putri di Indonesia diikuti oleh Pengprov PRSI Sumatra Barat.

Kemudian mendorong daerah lain untuk ikut membentuk tim polo air putri diikuti dengan Sumatra Selatan, Jawa Barat, Jambi,

6 Vannisa, 'Polo Air', *Perpustakaan,Id*, 2020.

Sumatra Utara dan Jawa Timur yang kemudian secara nasional terselenggara Kejuaraan Nasional.

Polo Air Putri mulai dari kategori Pemula (U-17), Junior (U-20) & Kejurnas Terbuka, Kejuaraan internasional Betawi Cup 2005 s/d 2014, dipertandingkan pada Liga Polo Air 2007 s/d 2014, dipertandingkan pada PON XVIII 2012.

Adapun kategori Putra (PA) yang dimainkan yaitu :

- 1) DKI Jakarta
- 2) Sumatra Selatan
- 3) Sumatra Utara &

Dan untuk kategori Putri (PI) yang dimainkan, antara lain :

- 1) DKI Jakarta
- 2) Sumatra Selatan
- 3) Jawa Barat

Polo air Putri juga menyumbangkan medali perak untuk Indonesia pada Sea Games 2011 & medali Perunggu pada Sea Games XXVIII Singapore pada tahun 2015.

Terselenggara Liga Polo Air Indonesia PB.PRSI [(Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia)]mengupayakan untuk memajukan kembali cabang olahraga ini.

Dengan diadakan Pertandingan PRA Liga Polo Air tahun 2005, Liga Polo Air I tahun 2006 dan terselenggara sampai dengan Liga Polo Air Indonesia tahun 2014.

Liga Polo Air Indonesia dinilai sangat berhasil karena membawa angin segar untuk cabang olahraga ini, apalagi dengan diperbolehkan pemain asing untuk turut serta bermain mewakili daerah provinsi masing masing.

Misalnya pada PENGPROV PRSI DKI Jakarta pernah mengontrak 3 pemain & Pelatih asal negara China, diikuti Pengprov PRSI Sumatra Selatan menggunakan pemain dan pelatih dari Kazakhstan.

Penyelenggaraan Liga Polo Air memberikan dampak yang sangat positif dan memberikan suasana pertandingan yang lebih baik dan kompetitif serta dapat dijadikan pemilihan atlet terbaik untuk pembentukan tim nasional polo air Indonesia dengan diadakannya program promosi dan degradasi.

Diharapkan pada tahun mendatang semua pihak baik pemerintah, induk organisasi, pemerhati olahraga aquatics Indonesia, komunitas olahraga Polo Air di Indonesia (Jakarta Waterpolo Community) dapat bahu membahu untuk melestarikan serta memajukan olahraga polo air di Indonesia agar kembali berprestasi.⁷

7 Wikipedia, 'Polo Air', *Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas*, 2022.

BAB II

PENGETERIAN CABANG OLAHRAGA

2.1 Senam Lantai



Gambar 2.1 Senam Lantai (*Sumber Internet*)

Senam lantai adalah cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai beralaskan sebuah matras. Biasanya, lantai atau matras yang menjadi tempat latihan senam ini berukuran 12 x 12 meter dan kebanyakan gerakan dalam senam lantai membutuhkan matras sebagai alat bantu yang berfungsi untuk mengurangi risiko terjadinya cedera saat melakukan gerakan-gerakan yang hampir semuanya bersentuhan dengan lantai.

Tidak sedikit juga orang yang menyebut bahwa senam lantai tergolong ke dalam salah satu senam bebas, karena saat melakukan olahraga ini kamu tidak membutuhkan peralatan apapun selain matras.

Senam lantai dapat dilakukan oleh pria maupun wanita dan banyak menggunakan gerakan-gerakan seperti berguling, melompat, menolak dengan tangan atau kaki, bertumpu pada tangan atau kaki, bahkan memasukkan elemen-elemen balet di dalamnya. Oleh karena itu, senam lantai memiliki berbagai macam gerakan yang sangat indah.⁸

2.2 Lari Estafet



Gambar 2.2 Senam Lantai (*Sumber Internet*)

Lari estafet atau bisa disebut juga lari sambung atau lari beranting merupakan olahraga beregu yang terdiri atas 4 orang, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga dan keempat. Jadi jumlah pelarinya ada empat orang ya.

8 Dimas Muhammad, 'Pengertian Dan Sejarah Perkembangan Senam Lantai Di Indonesia', *Buka Review*, 2022.

Pada nomor lari estafet terdapat kekhususan yang tidak bisa dijumpai pada nomor lari lain, yakni memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya.

Start yang digunakan oleh pelari ke-1 (pertama) dalam lari estafet menggunakan start jongkok. Sedangkan untuk pelari ke-2, 3, dan 4 menggunakan start melayang.

Jarak lari estafet yang sering dipertandingkan dalam olahraga atletik baik untuk putra maupun putri adalah 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter.

Dalam melakukan lari sambung ini tidak hanya teknik saja yang diperlukan. Namun pemberian dan penerimaan tongkat di zona/ daerah pergantian, serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.⁹

Jenis-jenis Permainan

Lari estafet memiliki jenis-jenis perlombaan yang beragam. Mulai dari estafet berjarak terdekat sampai estafet berjarak terjauh. Contohnya seperti mencapai ribuan meter. Apa saja jenis-jenis perlombaan lari estafet? Berikut penjelasannya:

1) Lari estafet jarak jauh

Lari estafet dengan jarak jauh saat ini semakin populer. Perlombaan ini juga diikuti banyak pelari dari beragam tingkat. Seperti pada tingkat amatir, pemula sampai profesional.

Panjang lintasan perlombaan lari estafet jarak jauh ini bisa mencapai puluhan kilometer. Lari estafet ini umumnya memiliki 5 sampai 36 tahapan atau leg. Masing-masing tahapan atau leg memiliki jarak antara anggota sepanjang 5 dan 10 km.

9 Wisnu Adi, 'Pengertian Lari Estafet', *Mapelonline.Com*, 2022.

2) **Lari estafet antar negara**

Perlombaan lari estafet antar negara juga pernah diselenggarakan. Pada tahun 2017, Kejuaraan Lintas Dunia IAAF dilangsungkan. Pada kejuaraan ini, pernah diadakannya lomba lari estafet dari berbagai negara.

Perlombaan ini akan menandingkan tim-tim atau kelompok antar negara. Peserta lomba juga terdiri dari campuran atau laki-laki dan perempuan. Jarak tempuh yang digunakan pada perlombaan ini 4 x 2 km atau 2 km pada masing-masing pelari.

3) **Medley relay**

Kejuaraan lari estafet jenis ini memiliki jarak tempuh yang bervariasi pada setiap pelari. Jarak 4 tahapan atau leg dalam lari estafet medley jarak jauh terdiri dari beberapa jarak. Yaitu 1200 meter, 400 meter, 800 meter dan 1.600 meter.

Sedangkan lari estafet medley jarak dekat biasanya terdiri dari 4 tahapan atau leg. Jarak tahapan atau leg beragam. Yaitu 400 meter, 200 meter, 800 meter. Varian lainnya terdiri dari 200 meter, 100 meter dan 400 meter.¹⁰

Nomor Perlombaan

Nomor perlombaan lari sambung ini memiliki kekhususan yang tidak akan ditemui pada nomor perlombaan lari lainnya. Kekhususan tersebut berada pada berlari dengan cepat seraf memindahkan tongkat dari satu pelari ke pelari selanjutnya. Nomor perlombaan yang sering digunakan dalam perlombaan adalah:

- Kategori nomor 4 x 100 meter (400 meter).
- Kategori nomor 4 x 400 meter (1600 meter).¹¹

10 Wida Kurniasih, 'Pengertian Lari Estafet: Sejarah, Jenis Perlombaan Dan Teknik-Tekniknya', *Gramedia*, 2021.

11 Vannisa, 'Lari Estafet', *Perpustakaan*, 2021.

2.3 Judo



Gambar 2.3 Senam Lantai (*Sumber Internet*)

Judo merupakan olahraga beladiri kuno yang berkembang dari jujitsu. Judo berasal dari Jepang. Olahraga judo dikembangkan oleh Kano Jigoro dari gerakan-gerakan jujitsu yang ia dapatkan selama belajar dahulu. Seiring berjalannya waktu, judo menjadi seni bela diri jepang dengan teknik pelatihan bertahan dan menyerang secara cepat tanpa menggunakan senjata. Dalam judo, seorang pemain diberi sebutan dengan judoka, dan kini olahraga judo sudah mulai menjadi sorotan dan masuk dalam olimpiade.

Permainan judo dimainkan oleh pria maupun wanita, dengan sebutan yang sama. Dalam permainan judo, kategori yang dipertandingkan adalah tanding individu, tanding beregu, dan seni. Dalam kategori tanding, pemain menyesuaikan berat badan dan umur.

Permainan judo mengutamakan kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan Teknik-teknik seperti pegangan, jatuhnya, sapuan, dan kuncian. Permainan judo berlangsung selama 3-20 menit, bagi pemain yang bisa menjatuhkan lawan dan memberi kuncian

hingga lengah, dialah yang akan mendapatkan point dan menjadi pemenang dalam pertandingan.

Induk Organisasi Judo Internasional yaitu IJF (International Judo Federation) yang berdiri pada Juli 1951. Sedangkan Organisasi Judo Indonesia diberikan nama PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia) yang berdiri pada tanggal 25 Desember 1955.¹²



Gambar 2.4 Senam Lantai (*Sumber Internet*)

Dalam olahraga judo terdapat banyak tingkatan yang dapat dilihat dari warna sabuk mereka. dari warna sabuk putih sebagai tingkatan terendah dan warna sabuk merah tingkatan tertinggi.

2.4 Pencak Silat



Gambar 2.5 Senam Lantai (*Sumber Internet*)

Mengutip dari KBBI, secara umum pencak silat memiliki arti pandai berkelahi dan merupakan seni bela diri khas Indonesia

12 Gibung, 'Sejarah Judo Di Indonesia Lengkap', *Gibung.Id*, 2021.

yang mengandung ketangkasan dalam membela diri serangan pertandingan ataupun perkelahian.

Pencak silat berasal dari dua kata, yaitu pencak dan silat. Pencak merupakan gerakan dasar bela diri yang terikat peraturan. Sedangkan silat merupakan gerakan bela diri yang sempurna dan berasal dari kerohanian¹³. Pencak silat memiliki pengertian yang berbeda-beda, seperti halnya yang dikemukakan oleh para ahli yang memiliki pendapat masing-masing. Berikut beberapa pengertian pencak silat menurut para ahli :

- a. **Menurut Abdus Sjukur** Pencak merupakan suatu keindahan gerakan Langkah menghindar dan disertai gerakan yang berunsur komedi. Pencak dapat digunakan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat merupakan teknik bela diri seperti menangkis, menterang dan suatu gerakan rahasia yang tidak bisa diperlihatkan umum.
- b. **Menurut Hasan Habudin** Pencak merupakan seni bela diri yang gerakannya diatur dan seharusnya suatu inti sari pecak tidak dapat digerakan. Di kalangan suku Madura pencak dianggap berakar dari bahasa Madura 'apengkarepeng laju aloncak', yang artinya bergerak tanpa aturan sambil meloncat, dan Silat berartikan pemain berloncat kian kemari seperti kilat.
- c. **Menurut Boechori Ahmad** Pencak merupakan suatu fitrah manusia untuk menjaga dan pembelaan diri. Sedangkan silat merupakan unsur Gerakan yang terhubung dengan pikiran.
- d. **Menurut Soetardjonegoro** Pencak merupakan suatu gerak bela dan serang yang teratur dengan sistem, waktu, tempat dan iklim dan untuk menjaga kehormatan secara kesatria

13 Info Sport, 'Pengertian Pencak Silat Dan Sejarah Perkembangannya', *Kumparan.Com*, 2021

atau tidak melukai perasaan. Sedangkan silat merupakan suatu olah gerak bela dan serang yang berhubungan kerohanian, sehingga menumbuhkan suburkan naluri dan hati nurani manusia kepada Tuhan Yang Maha Esa¹⁴.

- e. **Menurut Donald F. Draeger** Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri dengan tingkat tinggi dan Gerakan-gerakannya indah serta penuh perasaan, sehingga setiap gerakan dapat dikontrol dan dikuasai Ketika bertanding¹⁵.

Dari semua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan kesenian sekaligus olahraga bela diri dengan menggunakan gerak olah tubuh atau gerak Langkah untuk membela diri dari serangan demi menjaga kehormatan dengan jiwa ksatria tanpa melukai perasaan, serta berhubungan erat dengan naluri, hati Nurani, dan kerohanian.

2.5 Karate



Gambar 2.6 Karate (sumber internet)

14 Tim Pencak Silat and Pengertian Pencak Silat Menurut Para Ahli, 'Pencak Silat' (Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang, 2008).

15 Geolana Wijaya Kusumah, 'Pengertian Pencak Silat', *Selasar.Com/Author/Geolana*, 2023

Karate (Jepang: 空手) adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri ini sedikit dipengaruhi oleh seni bela diri Cina, Kempo. Karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa dan mulai berkembang di Ryukyu Islands. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tinju China". Ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tinju China) dalam kanji Jepang menjadi 'karate' (tangan kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah 'Kara' 空 dan berarti 'kosong'. Dan yang kedua, 'te' 手, berarti 'tangan'. Yang dua kanji bersama artinya "tangan kosong" 空手 (pinyin: kongshou).

Menurut Zen-Nippon Karatedo Renmei / Japan Karatedo Federation (JKF) dan World Karate Federation (WKF), yang dianggap sebagai gaya karate yang utama yaitu:

- 1) Shotokan
- 2) Goju-Ryu
- 3) Shito-Ryu
- 4) Wado-Ryu

Keempat aliran tersebut diakui sebagai gaya Karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. Namun, gaya karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat gaya di atas itu saja. Beberapa aliran besar seperti Kyokushin, Shorin-ryu, dan Uechi-ryu tersebar luas ke berbagai negara di dunia dan dikenal sebagai aliran Karate yang termasyhur, walaupun tidak termasuk dalam "4 besar WKF".

Di negara Jepang, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Jepang adalah JKF. Adapun organisasi yang mewadahi Karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO - World Union of Karatedo Organizations). Ada pula ITKF (International Traditional Karate Federation) yang mewadahi karate

tradisional. Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan Karate yang bersifat "tanpa kontak langsung", berbeda dengan aliran Kyokushin atau Daidojuku yang "kontak langsung". Latihan dasar karate terbagi tiga, yaitu:

- 1) Kihon
- 2) Kata, yaitu latihan jurus atau bunga karate.
- 3) Kumite, yaitu latihan tanding atau sparring.

Saat ini, karate dapat juga dibagi menjadi aliran tradisional dan aliran olahraga. Aliran tradisional lebih menekankan aspek bela diri dan teknik tempur, sementara aliran olahraga lebih menumpukan teknik-teknik untuk pertandingan.¹⁶

2.6 Sepak Takraw



Gambar 2.7 Sepak Takraw (*Sumber Internet*)

Sepak Takraw merupakan permainan yang menggunakan bola dari anyaman rotan. Permainan Sepak Takraw merupakan gabungan dari 3 permainan, yaitu permainan sepakbola, volley ball,

16 Wikipedia, 'Karate,' *Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas*, 2023

dan badminton. Permainan Sepak Takraw dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi Panjang dan dibatasi dengan net yang melintang pada tengah lapangan.

Permainan ini menggunakan kaki dan seluruh anggota tubuh lainnya kecuali tangan. Setiap oemain memiliki tujuan untuk dapat mengembalikan bola sedemikian rupa hingga melambung jauh dan menyebabkan lawan kesulitan dalam mengejar boladan membuat pelanggaran.

Permainan Sepak Takraw dilakukan di lapangan dengan ukuran 13,40 x 6,10 m dan dibagi dua garis serta net yang memiliki tinggi 1,55 dengan lebar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola takraw terbuat dari rotan atau plastic (synthetic fibre) yang dianyam dan ukuran lingkaran/diameter antara 42-44 cm.

Awalnya, Permainan Sepak Takraw dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 3 orang dan memiliki bagian tersendiri. Namun, seiring berjalannya waktu Sepak Takraw dimainkan oleh 5 orang dalam setiap regu dan lapangan yang digunakan berbentuk lingkaran. Setiap pemain berusaha mengperkan bola ke teman yang ada dihadapannya dengan sesuai nomor urut tanpa bola terjatuh.

Untuk point pada permainan ini tergantung tingkat kesulitan dalam mengoper bola, point kesulitan tinggi 3 dan kesulitan rendah 1. Pada permainan ini dibatasi waktu selama 10 menit dalam setiap babak. Regu yang mendapatkan banyak point akan menjadi pemenangnya.

Kemudian pada tahun 2006 mengalami perkembangan, dengan jumlah pemain tetap, namun harus bisa memasukan bola kedalam ring dengan diameter 1m dengan tali setinggi 4,50 untuk putri dan 4,75 untuk putra. Pemain harus berusaha untuk memasukan bola kedalam ring sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 menit.¹⁷

17 Dimas Bakti Saputro and Supriyadi Supriyadi, 'Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula,' *Indonesia Performance*

2.7 Baseball



Gambar 2.8 Baseball (sumber internet)

Adapun pengertian tentang baseball menurut para ahli, antara lain:

1) Cambridge Dictionary

Baseball merupakan permainan yang dimainkan terutama di Amerika Utara oleh dua tim yang terdiri dari sembilan pemain, di mana seorang pemain memukul bola dengan tongkat dan mencoba berlari sekitar empat pangkalan di lapangan besar sebelum tim lain mengembalikan bola.

2) Merriam Webster

Baseball merupakan permainan yang dimainkan dengan tongkat dan bola di antara dua tim yang setiap tim terdiri dari sembilan pemain, masing-masing di lapangan besar

yang memiliki empat pangkalan yang menandai jalur yang harus diambil oleh pelari untuk mencetak poin.¹⁸

Dari pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, Baseball merupakan olahraga bola kecil yang dimainkan secara kelompok atau tim. Dalam satu kelompok terdiri dari 9 orang pemain. Permainan ini dilakukan dengan cara memukul bola dan berlari dilapangan besar dengan melewati ke empat pangkalan sebagai jalur pelari untuk mencetak point.

2.8 Nomor Lompat

Pada atletik lompat, ada beberapa nomor lompat yang dimainkan, anantara lain :

1. Lompat Jauh



Gambar 2.9 Lompat Jauh (sumber internet)

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik dengan menggunakan lintasan dan lapangan. Dalam lompat jauh seorang atlet harus dapat menggabungkan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan agar dapat melompat jauh dari take-off point sejauh mungkin dann mendapatkan hasil yang maksimal. Lompat jauh dapat diartikan suatu aktivitas atau kombinasi gerakan yang

18 Sarotun Romiah, 'Pengertian Baseball, Sejarah, Tujuan, Teknik, Dan Aturan Permainannya', *Dosenpenjas.Com*, 2022.

dilakukan oleh seorang pelompat di mana di dalam lompatan tersebut dapat mencapai lompatan yang sejauh-sejauhnya.

Ukuran Lapangan lompat jauh untuk jarak starting lari sampai pada balok tumpuan adalah 45m, dengan balok tumpuan memiliki tebal 10cm, di mana panjang balok tumpuan adalah 1,72m dan lebar balok tumpuan adalah 30cm. Sedangkan untuk bak lompatan memiliki panjang 9m dan lebar 2.75m. Untuk kedalaman bak lompat sendiri adalah ± 1 meter.

Gerak lompat jauh merupakan kombinasi gerakan antara kecepatan atau speed, kekuatan atau strength), kelenturan atau flexibility, daya tahan atau endurance, dan ketepatan acuration.

Para ahli dalam lompat jauh telah membuktikan bahwa suatu hasil yang baik dari lompat jauh tergantung pada kecepatan pelompat pada waktu melakukan awalan atau ancang-ancang. Oleh karenanya, seorang pelompat dituntut untuk memiliki kemampuan sprint yang dan juga harus kemampuan dan kekuatan dari tolakan kaki atau tumpuan. Hal-hal yang perlu dihindari dalam melakukan lompat jauh agar tidak terjadi kesalahan antara lain adalah:

- Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum melakukan tolakan.
- Bertolak dari tumit dengan kecepatan yang tidak memadai atau belum sesuai.
- Badan pelompat terlalu miring jauh kedepan atau kebelakang.
- Agar tidak melakukan kesalahan maka seorang pelompat harus dapat memelihara kecepatannya pada saat melakukan tolakan. Pelompat harus dapat mendorong dengan cepat dan dinamis. Pelompat juga dapat merubah posisi lari agar posisi badannya lebih tegak. Selain itu, pelompat harus pandai mengatur gerakan lengan agar kecepatan yang dihasilkan dapat maksimal.

2. Lompat Galah



Gambar 2.10 Lompat Galah (sumber internet)

Lompat galah juga merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Lompat galah adalah lompatan yang dilakukan dengan bantuan galah untuk mencapai tujuan lompatan yang setinggi-tingginya dan dapat melewati mistar yang ketinggiannya telah ditentukan.

Lompat galah berawal dari benua Eropa, tepatnya di Negara Belanda. Belanda adalah salah satu negara di benua Eropa yang dikelilingi oleh pesisir pantai. Oleh karena itu menyebabkan di negara Belanda ini terdapat banyak sungai dan danau.

Maka sebagian warga Belanda jika akan pergi dari tempat satu ke tempat lain harus menyeberangi sungai atau danau tersebut. Untuk menyasati sungai dan danau yang menjadi hambatan perjalanan dan agar juga menghemat waktu dan tenaga agar lebih efisien, masyarakat Belanda menggunakan Fierljeppen atau lompat galah danau itu sendiri.

Pada abad ke-13, cara ini kemudian digunakan petani di Norwegia. Seiring perkembangan zaman, Fierljeppen mulai dipertandingkan dan Fierljeppen inilah yang menjadi cikal bakal dari lompat galah hingga saat ini.

3. Lompat Jangkit



Gambar 2.11 Lompat Jangkit (sumber internet)

Lompat jangkit atau triple jump ini terkadang juga disebut sebagai “hop, langkah dan melompat” atau “melompat, lompat dan melompat” adalah salah satu cabang olahraga atletik, yang sebenarnya mirip dengan lompat jauh, tetapi dalam lompat jangkit atau triple jump ini ada yang namanya “hop, langkah dan melompat”.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam lompat jangkit atau triple jump ini, antara lain:

- Awalan pelompat kurang cepat.
- Panjang langkah pelompat kurang teratur.
- Awalan yang dipercepat pada saat akan menumpuh.
- Jarak awalan pelompat yang terlalu pendek
- Pendeknya lompatan kedua yang dihasilkan.
- Hal ini sederhana, tapi perlu dihindari oleh pelompat triple jump agar tidak terjadi kesalahan yang menyebabkan berkurangnya nilai yang dihasilkan.

4. Lompat Tinggi



Gambar 2.12 Lompat Tinggi (sumber internet)

Lompat tinggi adalah salah satu cabang olahraga atletik yang memerlukan skill tertentu untuk melewati sebuah mistar yang menggantung di antara kedua tiang. Kemampuan atau skill dan karakter masing-masing atlet akan menentukan ketinggian lompatan yang dapat dicapai oleh seorang pelompat.

Ada beberapa gaya dalam lompat tinggi, salah satunya adalah gaya straddle di mana ketika badan pelompat pas melayang melewati mistar, dengan cepat badan dari pelompat tersebut diputar atau dibalikkan, sehingga posisi badan dari pelompat di mistar adalah telengkep.

Lompat tinggi adalah salah satu nomor lompat yang dipertandingkan dalam atletik dan juga dipertandingkan dalam ajang olahraga seperti olimpiade. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan lompat tinggi antara lain awalan, tolakan, pada saat melayang di atas mistar dan yang terakhir proses pendaratan. Sedangkan untuk gaya pada lompat tinggi, beberapa jenis gaya yang umumnya dilakukan oleh pelompat adalah gaya

gunting, gaya guling timur, gaya guling barat, gaya pelana dan gaya fosbury flop.¹⁹

2.9 Polo Air



Gambar 2.13 Polo air (*Sumber Internet*)

Polo air adalah olahraga bola yang dimainkan di air. Ini memiliki kesamaan dengan bola basket dan sepak bola, meskipun pemain ada di kolam renang. Pemain mencoba memasukkan bola ke gawang lebih dari tim lawan, tanpa menggunakan kaca mata. Polo air dimainkan di kolam dengan kedalaman di atas 2 m, garis vertikal 30 m dan lebar 20m.

Polo air adalah olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok atau tim dengan setiap tim beranggotakan tujuh orang dengan bola apung menyerupai bola sepak. Permainan ini awalnya disebut “sepakbola-di-air,” dan memang itu lebih seperti sepak bola dan bola basket daripada polo. Setiap pertandingan memiliki empat periode yang disebut kuartal. Panjang setiap periode biasanya antara 5 dan 8 menit.

19 Guru Penjaskes, ‘4 Jenis-Jenis Olahraga Lompat Dalam Atletik Beserta Penjelasannya’, *GuruPenjaskes.Com*, 2023.

Karena jumlah waktu yang dihabiskan untuk pelanggaran atau lemparan tidak dihitung dalam waktu seperempat, seperempat rata-rata benar-benar berlangsung sekitar 12 menit. Polo air adalah olahraga yang termasuk dalam golongan olahraga beregu. Setiap tim memiliki enam pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Mereka membutuhkan refleks dan kesadaran yang baik.

Peralatan khusus untuk polo air termasuk bola polo air, bola dengan berbagai warna yang mengapung di atas air; topi bernomor dan berwarna; dan dua gol, yang mengapung di air atau melekat pada sisi kolam. Adapun pengertian lain tentang polo air menurut para ahli, antara lain :

- Cambridge Dictionary

Polo air adalah permainan yang dimainkan di dalam air di mana dua tim perenang mencoba memasukkan bola ke gawang tim lain. Polo air merupakan olahraga yang termasuk kelompok olahraga yang dapat melatih kerjasama antar team.

- Merriam-Webster

Polo air adalah permainan yang mirip dengan sepak bola yang dimainkan di air oleh tim perenang menggunakan bola yang menyerupai bola sepak. Olahraga polo air termasuk dalam macam olahraga modern yang dapat diikuti oleh banyak orang.²⁰

20 Sarotun Romiah, 'Pengertian Polo Air, Jenis, Teknik Melakukan, Dan Manfaatnya', *Dosenpenjas.Com*, 2022.

BAB III

SARANA DAN PRASARANA

3.1 Pengertian Sarana & Prasarana

Sarana merupakan segala sesuatu yang digunakan sebagai alat untuk membantu mencapai tujuan dalam kegiatan.²¹ Sarana merupakan media yang digunakan untuk mendukung kelancaran dalam suatu kegiatan atau aktivitas yang dituju.²²

Prasarana merupakan alat yang digunakan secara tidak langsung membantu untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Prasarana merupakan segala sesuatu yang dapat membantu terselenggaranya suatu kegiatan.²³

Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung utama dalam dunia pendidikan. Pendidikan tidak dapat berjalan lancar tanpa adanya sarana dan prasarana yang terpenuhi/memadai. Sarana dan prasarana dapat terpenuhi apabila Lembaga Pendidikan manajemen sarana dan prasarana.²⁴

21 Vanya Karunia Mulia Putri, 'Sarana Dan Prasarana: Definisi, Fungsi, Ruang Lingkup, Serta Contohnya', *Kompas.Com*, 2021

22 Agrotek, 'Sarana Dan Prasarana Adalah : Pengertian Perbedaan, Fungsi Dan Contoh', *Agrotek.ID*, 2021

23 Dosen Pendidikan, 'Sarana Dan Prasarana', *Dosenpendidikan.Co.Id*, 2023

24 Nasrudin Nasrudin and Maryadi Maryadi, 'Manajemen Sarana Dan Prasarana Pendidikan Dalam Pembelajaran Di SD', *Manajemen Pendidikan*, 13.2 (2019),

Sarana dan prasarana merupakan sesuatu yang sangat penting untuk membantu dan mempermudah dalam proses pembelajaran maupun suatu kegiatan. Sarana terdiri dari peralatan, dan prasarana terdiri dari kelengkapan dasar yang secara tidak langsung digunakan dalam menunjang kelancaran suatu kegiatan.²⁵

Dari sini dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana merupakan perlengkapan yang dibutuhkan dalam suatu aktifitas maupun kegiatan kegiatan untuk dapat membantu dan mendukung keberhasilan kegiatan.

3.2 Sarana & Prasarana Cabor

a) Senam Lantai

- Sarana

Dalam kegiatan olahraga pastinya membutuhkan alat-alat tertentu untuk menunjang keefektifan dalam kegiatannya. Senam lantai ada dua cara dalam melakukannya, yaitu menggunakan alat dan tanpa alat. Kali ini akan dijelaskan beberapa alat senam lantai yang dapat digunakan untuk mendukung kegiatannya.

1) Matras



Gambar 3.1 Matras (sumber internet)

29-23.

25 Novianti Dita Sari, 'Manajemen SaranadanPrasarana Pendidikan,' 2021.

Alat yang kedua ini merupakan alat pendukung dari alat utama, yaitu lantai. Setiap kegiatan senam lantai pastinya membutuhkan matras agar dapat melakukan gerakan dengan aman dan nyaman.

Matras yang digunakan harus tebal, empuk, dan tidak licin. Hal tersebut berguna untuk kenyamanan dan keamanan peserta senam lantai dalam melakukan gerakan-gerakannya.

2) Gelang-Gelang



Gambar 3.2 Gelang-gelang (sumber internet)

Selain alat-alat dasar, senam lantai juga membutuhkan alat pendukung seperti gelang-gelang ini. Gelang-gelang dalam senam lantai memiliki bentuk yang besar. Gelang-gelang ini memiliki ukuran dengan tinggi 2,8 meter sampai 3 meter, diameternya 13 cm, dan memiliki jarak antar gelang sebesar 50 cm.

Penggunaan gelang ini adalah dengan dihubungkan dua tali, setelah itu atlet senam bisa menggantung pada gelang-gelang tersebut. Selain dipakai untuk menggantungkan tubuh, gelang itu bisa digunakan

untuk angkat beban agar otot-otot pada tangan menjadi semakin kuat.

3) Kuda-Kuda Pelana

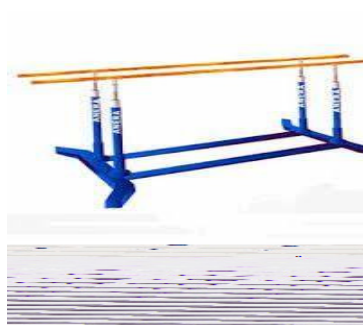


Gambar 3.3 Kuda-kuda pelana (sumber internet)

Alat kuda-kuda pelana ini bentuknya sangat mirip seperti tempat duduk yang ada di punggung kuda.

Alat ini digunakan untuk melatih lompatan dalam senam lantai. Caranya adalah dengan melompat sejauh mungkin dan jangan sampai mengenai kuda pelana ini. Gerakan yang digunakan dalam latihan ini adalah flank, thomas fair, dan double circle.

4) Kuda-Kuda Lompat



Gambar 3.4 Kuda-kuda Lompat (sumber internet)

Alat kuda-kuda lompat ini hanya memiliki sedikit perbedaan dengan alat kuda-kuda pelana. Alat ini memiliki panjang 1,2 meter dan tinggi 1,35 meter. Penggunaannya pun sama, untuk latihan melompat.

5) Palang Tunggal



Gambar 3.5 Palang Tunggal (sumber internet)

Palang tunggal dalam senam lantai biasanya digunakan untuk gerakan-gerakan yang menantang dan sangat atraktif. Palang ini juga sudah diatur ketinggiannya sesuai dengan gerakan.

Palang tunggal ini biasanya digunakan dalam kejuaraan dunia. Gerakan yang dipakai dengan palang tunggal ini memiliki gerakan yang rumit seperti gerakan back hip circle, run under single, pull over, back mill, front hip circle, single knee mount, dan masih banyak gerakan rumit lainnya.

6) Palang Sejajar



Gambar 3.6 Palang Sejajar (sumber internet)

Palang sejajar juga sering digunakan dalam kegiatan senam lantai. Kamu bisa mengatur ukuran dari palang sejajar sesuai keinginan. Ukuran standar palang ini memiliki panjang sekitar 330 cm, tinggi 175 cm, dan lebar 40 sampai 50 cm.

Gerakan yang biasa dipakai untuk palang sejajar itu seperti mengayunkan bagian lengan. Dalam gerakannya hanya bagian bahu dan tangan saja yang boleh diayunkan, gerakan badan lain tidak boleh dilakukan. Selain itu, kamu juga bisa melakukan gerakan front dosmount, shoulder stand, straddle travel, rear dimount, dan masih banyak gerakan lainnya.²⁶

- Prasarana
 - Lantai

Seperti namanya yaitu senam lantai tentunya membutuhkan lantai sebagai alat utama dalam melakukan kegiatan tersebut, karena setiap gerakan senam selalu menggunakan lantai.

26 Ricky, '10 Manfaat Senam Lantai Beserta Aturan Dan Alatnya', *Gramedia*, 2021.

Lantai untuk senam lantai ini memiliki standar khusus. Ukuran lantai untuk melakukan kegiatan senam lantai harus berukuran 12 meter x 12 meter. Perhatikan juga tekstur lantai, lantai harus halus namun tidak licin. Lantai yang licin dapat memperbesar risiko cedera pada peserta senam.

- Ruang Senam

Ruang senam ialah ruangan yang secara khusus digunakan orang-orang untuk melakukan senam lantai Bersama. Didalam ruang tersebut telah tersedia fasilitas yang dapat digunakan pesenam, baik alat ataupun kebutuhan lainnya. Adapun alat dan bahan kontribusi dalam pembangunan ruang antara lain :

- a) Batu Bata

Batu bata merah merupakan salah satu bahan material yang digunakan untuk membangaun dinding Gedung dan terbuat dari tanah liat yang dicetak dan dibakar agar lebih kuat dan kokoh.

Bata merah ini bisa didapatkan ditoko-toko bangunan dengan harga yang relative murah, yaitu sekitar 350,00 hingga 1000 rupiah, menyesuaikan kualitas bata merah yang dipilih.

- b) Besi Beton

Besi beton merupakan baja tulangan yang dipadatkan dengan berbentuk jala baja dan digunakan untuk meningkatkan kekuatan tarik beton sehingga membantunya dalam menahan keretakan ataupun kepecahan.

Besi beton digunakan pada bagian bangunan bawah atau pelengkap, sedangkan besi ulir lebih

cocok digunakan untuk pondasi bangunan. Bahan utama dari besi beton adalah serat karbon, serat basalt, dan juga lapisan stainless steel agar tidak mudah berkarat. Harga besi beton mulai dari 26.000 hingga 170.000, an sesuai dengan ukuran dan ketebalan.

c) Semen

Semen merupakan salah satu bahan pembuatan bangunan yang paling penting dalam dunia konstruksi saat ini.

Semen merupakan suatu bahan perekat kimia yang memberikan perkerasan terhadap material campuran lain menjadi suatu bentuk yang tahan lama dan kaku. Harga semen sangat bervariasi menyesuaikan berat, jenis, dan merk.

d) Cat Dinding

Cat dinding merupakan penutup dinding yang telah diplaster dengan semen dan pasir. Cat dinding merupakan bagian finishing dalam sebuah pembangunan.

Cat dinding terdiri dari banyak warna, mulai dari warna primer dan sekunder. Selain itu, cat ini juga terdapat banyak merk, hal inilah yang menjadi perbedaan kecerahan warna, kualitas hingga harga produk yang bervariasi.

e) Kayu

Kayu merupakan bahan material bangunan yang digunakan sebagai penopang dan berasal dari tumbuhan tertentu yang telah berusia tua. Kayu yang biasa digunakan sebagai bahan bangunan dan terkenal akan kekuatan serta kekokohnya

ialah kayu jati, tentunya harus dengan kualitas yang bagus pula.

Kayu ini bisa kita dapatkan dengan membeli pada orang” yang sering mencari kayu dihutan, memasan di toko bangunan, ataupun menenbang pohon milik sendiri. Harga kayu juga bervariasi, tergantung jenis kayu yang dibeli, ukuran, serta kualitas kayu. Harga kayu mulai dari 2,5 juta - puluhan juta rupiah. Wow sangat mahal.

f) Cat Kayu

Cat Kayu adalah sebuah cairan lapisan kayu dengan berbagai macam jenis warna, dan merupakan salah satu bagian dalam hal interior dan eksterior rumah.

Cat kayu ini digunakan untuk membuat warna kayu lebih rata lebih glossy, mewah, dan menarik. Untuk pengaplikasiannya dengan mencampurkan bensin atau solar untuk hasil maksimal.

g) Pasir

Pasir merupakan salah satu bahan metial bangunan yang berbentuk butiran-butiran kecil partikel, namun lebih halus dari kerikil.

Pasir biasanya digunakan sebagai bahan campuran semen dan pasir beton untuk membuat dinding atau plester penutup bata yang sudah tersusun.

h) Batu pondasi

Batu pondasi merupakan bahan utama yang digunakan untuk membentuk pondasi bangunan dengan menyusunnya sedemikian rupa untuk

agar mampu menahan beban bangunan di atasnya yang kemudian meneruskannya ke dalam tanah.

Batu pondasi berasal dari daerah bukit ataupun gunung. Bisa juga batu ini dihasilkan dari letusan gunung berapi, sehingga harga batu pondasi relatif cukup mahal.

i) Batu pecah / Split

Batu pecah/split merupakan salah satu bahan bangunan yang dihasilkan dengan memecah batu-batu besar dengan menggunakan mesin penghancur. Batu ini berukuran kecil dan digunakan sebagai campuran bahan cor pada tiang ataupun lantai.

j) Genteng

Genteng merupakan bahan utama dalam bangunan yang digunakan sebagai penutup atap bangunan. Genteng terbuat dari tanah liat yang dipilih secara khusus, dicetak, dibakar, dan diproses sedemikian rupa agar mendapat kualitas yang baik.

Tentunya genteng juga memiliki banyak merk, dan bentuk yang unik serta kualitas yang berbeda-beda pula. Sehingga, harga genteng sangat bervariasi mulai dari Rp. 2.500 Hingga Rp. 10.000 perbijinya. Harga tersebut dilihat dari ukuran, bentuk, dan kualitas dari genteng.

k) Kaca

Kaca merupakan bahan bangunan yang bewarna putih bening. Dalam suatu bangunan, biasanya kaca digunakan pada jendela ataupun pintu.

Hal ini ditujukan agar dapat melihat keindahan pemandangan luar bangunan dan adanya cahaya yang dapat menerangi ruangan Ketika siang hari.

Kaca bis akita beli ditoko bangunan ataupun toko lainnya. Harga kacapun sangat bervariasi, sesuai ketebalan, ukuran, dan kuliatas kaca. Biasanyaharga kaca mulai dari puluhan ribu hingga ratusan ribu rupiah.

i) Atap seng

Seng merupakan bahan banangunan yang berasal dari bahan aluminium dan mengkilap. Seng memiliki ketebalan yang tipis dan cukup tajam, sehingga harus berhati-hati Ketika memegang agar tidak menggores atau melukai.

Digunakan sebagai atap setelah genteng. Bentuk seng yang bergelombang ditujukan untuk memberi kemudahan dalam proses pemasangan serta kekuatan struktur seng yang lebih optimal.

j) Keramik

Keramik adalah bahan bangunan yang digunakan untuk menutup lantai setelah dicor dengan semen.

Keramik terbuat dari tanah liat yang berbentuk persegi dan cukup keras. Keramik memiliki ukuran dan model/motif yang berbeda-beda. Pebedaan ini membuat harga keramik berfariasi. Semakin bagus bahan dan model keramik, maka akan semakin mahal pula harga keramik.

Keramik biasa dijual ditoko bangunan ataupun toko khusus. Harga keramik setiap meternya mulai dari puluhan hingga ratusan ribu rupiah, bisa dibilang cukup mahal.

k) Paku

Paku merupakan bahan bangunan yang berasal dari logam dan berbentuk lurus memiliki kepala serta runcing di bagian ujungnya.

Paku digunakan untuk perekat dinding dan atap pada kerangka rumah agar tetap kokoh dan tidak mudah terlepas.

l) Kawat

Kawat merupakan material yang sering digunakan sebuah bangunan. Materialnya terbuat dari besi atau logam kokoh dan elastis sehingga dapat dibentuk sesuai dengan kebutuhannya.

Kawat memiliki jenis ketebalan yang bermacam-macam mulai dari sangat kecil hingga sangat tebal. Pemilihan jenis kawat menyesuaikan kebutuhan bahan bangunan.

Harga kawat juga bermacam, mulai dari ribuan rupiah hingga ratusan ribu rupiah. Variasi harga ini tidak hanya karna ketebalan kawat, melainkan Panjang kawat serta kualitas kawat yang dijual.

m) Kabel listrik

Kabel listrik merupakan media penghantar arus listrik. Kabel listrik tersusun dari kawat-kawat halus berwarna emas sebagai penghantar listrik,

dan bagian luar dilapisi bahan karet untuk mempermudah ketika proses pemasangan.

Biasa kabel ini digunakan untuk menghubungkan lampu-lampu serta peralatan listrik lainnya yang ada dalam gedung. Untuk harga kabel listrik ini mulai dari puluhan ribu hingga ratusan ribu setiap rollnya, tergantung akan kualitas dan ketebalan kabel roll.

n) Lampu

Lampu merupakan alat penerangan yang digunakan untuk memberikan cahaya penerang pada suatu ruang. Lampu ini ada yang terbuat dari kaca bening, ataupun plastik putih bening. Untuk lampunya sendiri ada yang bewarna putih, kuning, ataupun warna lainnya. Lampu memiliki bentuk yang bervariasi, ada yang bulat, lonjong, kotak, ataupun bentuk-bentuk uniknya.

Pada ujung lampu terbuat dari bahan logam, yang bertujuan untuk menghantarkan arus listrik dari kabel ke lampu sehingga dapat menyala dan menghasilkan cahaya yang terang benderang.

Harga lampu juga bermacam-macam, mulai dari belasan ribu rupiah hingga ratusan ribu rupiah, sesuai dengan kapasitas watt pada lampu, kualitas, serta keunikan yang dimiliki lampu.

b) Lari Estafet

- Sarana

Pada olahraga lari estafet, membutuhkan sarana sebagai pemenuhan perlengkapan perlombaan. Adapun sarana yang dibutuhkan, antara lain :

1) Pakaian



Gambar 3.7 Pakaian Lari (sumber internet)

Rata-rata seorang pe;ari mengenakan pakaian lengan oblong dan celana pendek, hal ini dianggap lebih simpel dan memberikan kemudahan serta keleluasaan pemain dalam bergerak. Adapun bahan yang dipilih dalam pembuatan pakaian ini adalah, kain yang melar, halus, tidak nerawang, dan mudah menyerap keringat.

2) Sepatu



Gambar 3.8. Sepatu lari (sumber internet)

Yang pasti sepatu adalah sarana wajib digunakan pemain selama permainan estafet ini dilakukan. Tujuan penggunaan sepatu yaitu agar kaki tetap terlindungi dari benda-benda asing yang ada dilapangan, ataupun untuk meminimalisir resiko cedera selama pertandingan.

3) Kaos kaki



Gambar 3.9 Kaos Kaki (sumber internet)

Kaos kaki merupakan pasangan clop dengan sepatu. Pemain lari estafet menggunakan kaos kaki juga untuk melindungi kaki. Kaos kaki dapat melindungi kaki dari sinar matahari ataupun lecet akibat adanya gesekan dari sepatu. Bahan yang digunakan untuk membuat kaos kaki adalah bahan yang lembut, halus, dan tentunya mudah menyerap keringat.

4) Nomor Dada



Gambar 3.10 Nomor Dada (sumber internet)

Nomor dada merupakan nomor urut yang digunakan pemain yang ditempelkan pada bagian dada. Nomor dada merupakan tanda pengenal yang diberikan aparat pertandingan untuk mempermudah dalam memberikan penilaian dan melihat nomor manakah yang akan melewati garis finish terlebih dahulu dan menjadi pemenang perlombaan. Bisa saja nomor permainan ini terbuat dari kertas benner yang dicetak ataupun dari potongan sebuah kain.

5) Start Block



Gambar 3.11 Satartblok (sumber internet)

Start blok merupakan alat modern yang digunakan untuk nomor lari jarak pendek. Alat ini digunakan agar nantinya para pelari di lapangan tidak terpelehet ketika mulai melangkahkahkan kaki untuk dari garis start. Start Blok terbuat dari bahan besi yang berukuran kurang lebih 2,55 milimeter dengan kemiringan pijakannya sekitar 45 derajat.

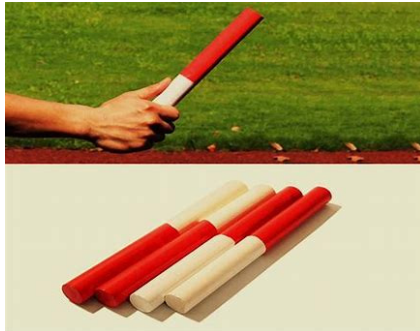
6) Peluit



Gambar 3.12 Peluit (sumber internet)

Peluit merupakan alat yang digunakan sebagai penanda dimulainya sebuah pertandingan lari. Peluit ada yang terbuat dari bahan aluminium ataupun bahan plastic. Peluit memiliki 2 bagian rongga terbuka, yaitu pada bagian yang ditiup dan bagian mengeluarkan udara. Karena hal itulah, peluit dapat mengeluarkan suara Ketika ditiup.

7) Tongkat



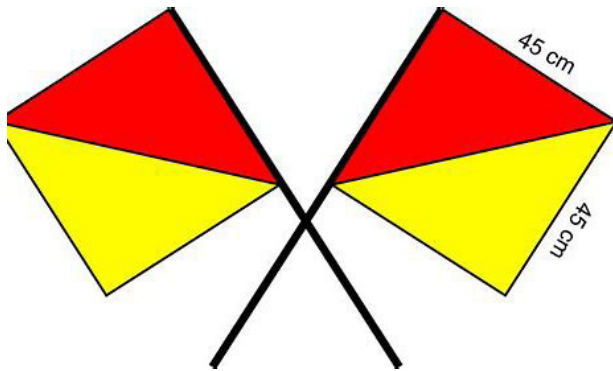
Gambar 3.13 Tongkat Estafet (sumber internet)

Pada umumnya tongkat estafet yang digunakan dalam pertandingan berukuran kecil dan berbentuk silinder. Adapun syarat khusus tongkat estafet yaitu :

- a) Tongkat lari estafet berbentuk silinder dan pada umumnya terbuat dari pipa, kayu, metal besi, dll.

- b) Panjang tongkat lari estafet tidak lebih dari 30 cm atau tidak kurang dari 28 cm.
- c) Tongkat lari estafet memiliki keliling silinder 12-13 cm.
- d) Adapun berat pipa tongkat lari estafet tidak boleh melebihi 50 gram.
- e) Untuk lari estafet dewasa, tongkat memiliki diameter 3,81 cm. Sedangkan, untuk lari estafet anak-anak, tongkat mempunyai ukuran diameter 2,54 cm.

8) Bendera



Gambar 3.14 Bendera (sumber internet)

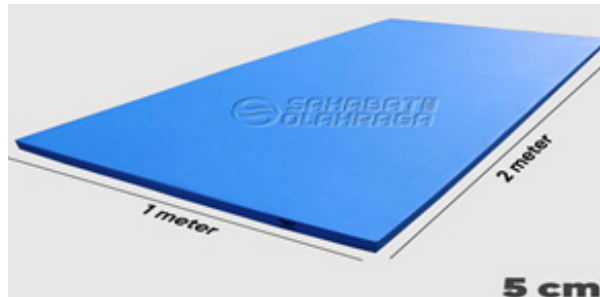
Dalam perlombaan lari estafet, bendera digunakan sebagai isyarat. Apabila permainan sudah terdapat aba-aba mulai maka bendera akan diangkat wasit dan menandakan permainan sudah dimulai.

Selain itu, bendera juga diletakan pada lapangan sebagai tanda jalur pelari atau pembatas jalur, dan pembatas jarak antara pemain satu dengan yang lain. Bendera berbentuk persegi dengan ukuran 45x45cm dan terdapat gagang bendera yang terbuat dari bahan kayu.

c) Judo

Dalam permainan olahraga judo, membutuhkan sarana dan prasarana guna menunjang keberhasilan yang maksimal. Adapun sarana dan prasarana yang dibutuhkan, antara lain:

- Sarana
 1. Matras



Gambar 3.15 Matras . (sumber internet)

Dasar lantai yang digunakan dalam pertandingan judo. Berbahan karet dengan bentuk persegi Panjang memiliki Panjang 1m, lebar 2m, dan ketebalan 5cm. untuk memenuhi satu lantai membutuhkan sekitar 100 matras, dengan harga kisaran 3-5jutaan.

2. Peluit



Gambar 3.16 Peluit. (sumber internet)

Peluit merupakan alat/perlengkapan yang digunakan dalam pertandingan Judo sebagai penanda atau suara dimulai atau berakhirnya

suatu babak/pertandingan Judo. Peluit terbuat dari bahan plastic dan terdapat rongga untuk ditiup dan mengeluarkan suara. Peluit dapat dibeli ditoko sport ataupun marketplace.

3. Seragam/judogi



Gambar 3.17 Judogi . (*sumber internet*)

Seragam judogi digunakan pemain selama pertandingan berlangsung. Seragam judoka sangatlah tebal, tidak seperti seragam silat yang tipis dan mudah menyerap keringan. Seragam judoka sangatlah tebal dan memiliki permukaan yang cukup kasar, seragam ini terbuat dari bahan yang berkualitas tinggi seperti serat sutra, wol. Judogi bis akita dapatkan ditempat penjualan khusus dan onlineshop dengan haraga mulai darai 300ribuan hingga jutaan ribu rupiah.

4. Sabuk



Gambar 3.18 Sabuk Judo. (*sumber internet*)

Pada olahraga judo, sabuk digunakan sesuai tingkatan masing-masing, dan setiap tingkatan memiliki warna yang berbeda-beda. Untuk urutan warna sabuknya yaitu: warna putih, coklat, hitam, dan warna merah tingkatan tertinggi. Dalam olahraga judo, penggunaan sabuk pun berbeda dengan yang lainnya, menggunakan simpul dan berada di depan.

Seorang pelatih akan memberikan sabuk kepada atletnya sesuai tingkatan yang telah ditentukan. Biasanya sabuk-sabuk ini bisa didapatkan pelatih ditoko-toko olahraga maupun ditoko khusus dengan harga yang bervariasi mulai dari 30ribuan hingga 70ribuan.

5. Stopwatch



Gambar 3.19 Stopwatch . (*sumber internet*)

Stopwatch merupakan alat yang digunakan untuk mengatur/menghitung waktu pada atlet Ketika pertandingan dimulai sesuai dengan ketentuannya. Stopwatch ada yang berasal dari bahan aluminium dan Ada yang berbahan plastic. Stopewach juga memiliki dua macam, yaitu berupa jarum dan digital. Stopwatch dapat diperoleh ditoko-toko olahraga, marketplace, ataupun toko-toko lainnya.

6. Perlengkapan Medis



Gambar 3.20 Perlengkapan Medis . *(sumber internet)*

Perlengkapan p3k mulai dari obat-obatan, pembalut luka, ataupun tandu sangat diperlukan dalam pertandingan Judo untuk membantu memberikan pertolongan pertama kepada para atlet yang sedang cedera ringan ataupun berat. Dalam P3K terdapat betadine (obat merah), kasa, kapas, elastis/handsaplas. Alcohol dan gunting. Selain itu pihak medis juga menyediakan, elastis badge, kayu penopang, minyak, cairan infus, Pereda nyeri, oksigen, dan juga tandu.

7. Karet/Tampar



Gambar 3.21 Karet . *(sumber internet)*

Karet digunakan atlit untuk membentuk otot-otot pada lengan, kaki, perut, ataupun bagian

tubuh lainnya. Karet ini sangat elastis, sehingga penggunaan karet ini dengan menarik-menariknya sekuat tenaga dari karet yang berukuran pendek menjadi Panjang.

8. Kursi dan meja



Gambar 3.22 Kursi & Meja. (*sumber internet*)

Kursi dan meja digunakan sebagai tempat duduk wasit juri dan dewan pertandingan, sedangkan meja digunakan sebagai penempatan berkas pertandingan dan perlengkapan lainnya.

Pada umumnya kursi yang digunakan berbahan besi ataupun plastic. Sedangkan meja yang digunakan dalam pertandingan Judo terbuat kayu ataupun aluminium. Biasanya meja ini bisa didapatkan sepaket dengan penyewaan Gedung.

9. Timbangan Badan



Gambar 3.23 Timbangan. (*sumber internet*)

Timbangan digunakan untuk menimbang berat badan atlet sebelum melakukan pertandingan karena disesuaikan dengan kelas pertandingan yang didaftarkan. Timbangan digital ini terbuat dari bahan besi dengan maksimal beban 150-200kg.

Timbangan digital memiliki tinggi 70-75cm, dan mencolokkan kabel charger untuk menggunakannya. Timbangan digital ini terdapat layar yang secara langsung dapat menunjukkan berat badan atlet, dengan layar berwarna merah.

- Prasarana

1. Gedung / Dujō



Gambar 3.24 Dujō . (sumber internet)

Dujō merupakan istilah untuk menyebut nama atau tempat khusus pelatihan olahraga judo. Sedangkan gedung pada prasarana ini merupakan tempat untuk menyelenggarakan pertandingan judo. Tempat ini telah menyediakan fasilitas untuk seluruh pemain maupun kontingen. Dalam gedung terdapat fasilitas seperti, ruang istirahat, tribun untuk menonton pertandingan, kamar mandi, dan mushola, dan tempat-tempat lainnya. Biasanya, penyelenggara kejuaraan akan

menyewa Gedung ataupun menggunakan Gedung yang sudah dimiliki sendiri. Adapun kontribusi dalam pembangunan Gedung antara lain :

1) Batu Bata

Batu bata merah merupakan salah satu bahan material yang digunakan untuk membangaun dinding Gedung dan terbuat dari tanah liat yang dicetak dan dibakar agar lebih kuat dan kokoh. Bata merah ini bisa didapatkan ditoko-toko bangunan dengan harga yang relative murah, yaitu sekitar 350,00 hingga 1000 rupiah, menyesuaikan kualitas bata merah yang dipilih.

2) Besi Beton

Besi beton merupakan baja tulangan yang dipadatkan dengan berbentuk jala baja dan digunakan untuk meningkatkan kekuatan tarik beton sehingga membantunya dalam menahan keretakan ataupun kepecahan.

Besi beton digunakan pada bagian bangunan bawah atau pelengkap, sedangkan besi ulir lebih cocok digunakan untuk pondasi bangunan. Bahan utama dari besi beton adalah serat karbon, serat basalt, dan juga lapisan stainless steel agar tidak mudah berkarat. Harga besi beton mulai dari 26.000 hingga 170.000, an sesuai dengan ukuran dan ketebalan.

3) Semen

Semen merupakan salah satu bahan pembuatan bangunan yang paling penting dalam dunia konstruksi saat ini. Semen merupakan suatu bahan perekat kimia yang memberikan perkerasan terhadap material campuran lain menjadi suatu

bentuk yang tahan lama dan kaku. Harga semen sangat bervariasi menyesuaikan berat, jenis, dan merk.

4) Cat Dinding

Cat dinding merupakan penutup dinding yang telah diplaster dengan semen dan pasir. Cat dinding merupakan bagian finishing dalam sebuah pembangunan. Cat dinding terdiri dari banyak warna, mulai dari warna primer dan sekunder. Selain itu, cat ini juga terdapat banyak merk, hal inilah yang menjadi perbedaan kecerahan warna, kualitas hingga harga produk yang bervariasi. Cat dinding bisa didapatkan di toko-toko bangunan. Dan terbagi dari beberapa kemasan mulai dari plastik, tong kecil, sedang, hingga tong yang berukuran besar.

5) Kayu

Kayu merupakan bahan material bangunan yang digunakan sebagai penopang dan berasal dari tumbuhan tertentu yang telah berusia tua. Kayu yang biasa digunakan sebagai bahan bangunan dan terkenal akan kekuatan serta kekokohnya ialah kayu jati, tentunya harus dengan kualitas yang bagus pula.

Kayu ini bisa kita dapatkan dengan membeli pada orang” yang sering mencari kayu di hutan, memasan di toko bangunan, ataupun menenbang pohon milik sendiri. Harga kayu juga bervariasi, tergantung jenis kayu yang dibeli, ukuran, serta kualitas kayu. Harga kayu mulai dari 2,5 juta - puluhan juta rupiah. Wow sangat mahal.

6) Cat Kayu

Cat Kayu adalah sebuah cairan lapisan kayu dengan berbagai macam jenis warna, dan merupakan salah satu bagian dalam hal interior dan eksterior rumah. Cat kayu ini digunakan untuk membuat warna kayu lebih rata lebih glossy, mewah, dan menarik. Untuk pengaplikasiannya dengan mencampurkan bensin atau solar untuk hasil maksimal.

7) Pasir

Pasir merupakan salah satu bahan metial bangunan yang berbentuk butiran-butiran kecil partikel, namun lebih halus dari kerikil. Pasir biasanya digunakan sebagai bahan campuran semen dan pasir beton untuk membuat dinding atau plester penutup bata yang sudah tersusun.

8) Batu pondasi

Batu pondasi merupakan bahan utama yang digunakan untuk membentuk pondasi bangunan dengan menyusunnya sedemikian rupa untuk agar mampu menahan beban bangunan di atasnya yang kemudian meneruskannya ke dalam tanah. Batu pondasi berasal dari daerah bukit ataupun gunung. Bisa juga batu ini dihasilkan dari letusan gunung berapi, sehingga harga batu pondasi relatif cukup mahal.

9) Batu pecah / Split

Batu pecah/split merupakan salah satu bahan bangunan yang dihasilkan dengan memecah batu-batu besar dengan menggunakan mesin penghancur. Batu ini berukuran kecil dan digunakan

sebagai campuran bahan cor pada tiang ataupun lantai.

10) Genteng

Genteng merupakan bahan utama dalam bangunan yang digunakan sebagai penutup atap bangunan. Genteng terbuat dari tanah liat yang dipilih secara khusus, dicetak, dibakar, dan diproses sedemikian rupa agar mendapat kualitas yang baik. Tentunya genteng juga memiliki banyak merk, dan bentuk yang unik serta kualitas yang berbeda-beda pula. Sehingga, harga genteng sangat bervariasi mulai dari Rp. 2.500 Hingga Rp. 10.000 perbijinya. Harga tersebut dilihat dari ukuran, bentuk, dan kualitas dari genteng.

11) Kaca

Kaca merupakan bahan bangunan yang bewarna putih bening. Dalam suatu bangunan, biasanya kaca digunakan pada jendela ataupun pintu. Hal ini ditujukan agar dapat melihat keindahan pemandangan luar bangunan dan adanya cahaya yang dapat menerangi ruangan Ketika siang hari.

Kaca bisa kita beli di toko bangunan ataupun toko lainnya. Harga kacapun sangat bervariasi, sesuai ketebalan, ukuran, dan kuliatas kaca. Biasanyaharga kaca mulai dari puluhan ribu hingga ratusan ribu rupiah.

12) Atap seng

Seng merupakan bahan banangunan yang digunakan sebagai atap setelah genteng. Bentuk seng yang bergelombang ditujukan untuk memberi

kemudahan dalam proses pemasangan serta kekuatan struktur seng yang lebih optimal.

13) Keramik

Keramik adalah bahan bangunan yang digunakan untuk menutup lantai setelah dicor dengan semen. Keramik terbuat dari tanah liat yang berbentuk persegi dan cukup keras. Keramik memiliki ukuran dan model/motif yang berbeda-beda. Perbedaan ini membuat harga keramik bervariasi. Semakin bagus bahan dan model keramik, maka akan semakin mahal pula harga keramik. Keramik biasa dijual ditoko bangunan ataupun toko khusus. Harga keramik setiap meternya mulai dari puluhan hingga ratusan ribu rupiah, bisa dibilang cukup mahal.

14) Pipa

Pipa merupakan benda yang berbentuk silinder dan berlubang. Biasanya pipa digunakan sebagai penyaluran air. Ukuran pipa berbeda-beda ada yang berdiameter kecil dan ada juga yang besar. Perbedaan ukuran ini membuat harga pipa berbeda-beda, selain itu pipa juga memiliki perbedaan ketebal serta kualitas. Maka dari itu, setiap bangunan membutuhkan pipa dengan jenis dan ukuran yang berbeda sesuai kebutuhannya.

15) Paku

Paku merupakan bahan bangunan yang berasal dari logam dan berbentuk lurus memiliki kepala serta runcing di bagian ujungnya. Paku digunakan untuk perekat dinding dan atap pada kerangka rumah agar tetap kokoh dan tidak mudah terlepas.

16) Kawat

Kawat merupakan material yang sering digunakan sebuah bangunan. Materialnya terbuat dari besi atau logam kokoh dan elastis sehingga dapat dibentuk sesuai dengan kebutuhannya. Kawat memiliki jenis ketebalan yang bermacam-macam mulai dari sangat kecil hingga sangat tebal. Pemilihan jenis kawat menyesuaikan kebutuhan bahan bangunan.

17) Kabel listrik

Kabel listrik merupakan media penghantar arus listrik. Kabel listrik tersusun dari kawat-kawat halus berwarna emas sebagai penghantar listrik, dan bagian luar dilapisi bahan karet untuk mempermudah ketika proses pemasangan.

Biasa kabel ini digunakan untuk menghubungkan lampu-lampu serta peralatan listrik lainnya yang ada dalam gedung. Untuk harga kabel listrik ini mulai dari puluhan ribu hingga ratusan ribu setiap rollnya, tergantung akan kualitas dan ketebalan kabel roll.

18) Lampu

Lampu merupakan alat penerangan yang digunakan untuk memberikan cahaya penerang pada suatu ruang. Lampu ini ada yang terbuat dari kaca bening, ataupun plastik putih bening. Untuk lampunya sendiri ada yang berwarna putih, kuning, ataupun warna lainnya. Lampu memiliki bentuk yang bervariasi, ada yang bulat, lonjong, kotak, ataupun bentuk-bentuk uniknya.

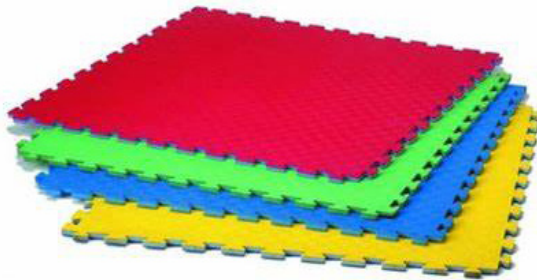
Pada ujung lampu terbuat dari bahan logam, yang bertujuan untuk menghantarkan arus listrik

dari kabel ke lampu sehingga dapat menyala dan menghasilkan cahaya yang terang benrang.

d) Pencak Silat

Olahraga pencak silat membutuhkan banyak sarana dan prasarana yang digunakan untuk membantu kelancaran selama perlombaan berlangsung. Ada pun sarana dan prasarana yang dibutuhkan, antara lain:

- Sarana
 - 1) Matras



Gambar 3.25 Matras (sumber internet)

Matras merupakan perlengkapan yang digunakan untuk menjaga keselamatan atlet ketika pertandingan. Warna matras dominan hijau terang dengan warna dasar bergaris putih.

Matras pencak silat berukuran 10m x 10m sebanyak 100buah (92 bewarna hijau, 2 bewarna kuning, 1 bewarna biru, dan 1 bewarna merah). Matras terbuat dari bahan karet dengan ketebalan 5 cm, diameter lingkaran 8 meter, dan lingkaran bagian tengah berdiameter 3 meter.

2) Bilik Official

Bilik pada pertandingan pencak silat ini berukuran sekitar 10x8 m dan berjarak 1m dengan matras. Bilik

disediakan sebanyak 2 dan ditempatkan bagian sudut merah serta biru.

Dalam bilik terdapat 2 kursi sebagai tempat duduk official. Official tidak boleh meninggalkan bilik selama pertandingan berlangsung, mereka dapat memberi intruksi dan minum pada pesilat dari dalam bilik saja.

3) Kartu

Kini dalam pertandingan pencak silat menggunakan kartu pertandingan seperti permainan sepak bola. Kartu ini terdiri dua warna, yaitu biru dan merah. Kartu pelanggaran terdapat 2 macam, yaitu kartu pelanggaran untuk official/,manager dengan kartu polos, dan kartu pelanggaran pesilat dengan tanda centang dan silang.

Kartu polos digunakan ketika official atau manager menyalahi kode etik, dan kartu yang bertanda digunakan Ketika official melakukan protes atas keputusan wasit/dewan juri.

4) Peluit



Gambar 3.27 Peluit (sumber internet)

Peluit merupakan alat/perlengkapan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat sebagai penanda atau suara dimulai atau berakhirnya suatu babak/pertandingan pencak silat. Peluit terbuat dari bahan plastic dan terdapat rongga untuk ditiup dan

mengeluarkan suara. Peluit dapat dibeli ditoko sport ataupun marketplace.

5) Lampu Babak & Lampu Ketua Pertandingan



Gambar 3.28 Lampu Babak (sumber internet)

Lampu babak adalah lampu yang berada dideretan depan dan memiliki 3 tingkatan/tulisan ronde, yaitu ronde 1,2, dan 3 dan terdapat lampu putih didalamnya. Lampu babak terbuat dari aluminium dan acrilik dengan tinggi 70cm.

Lampu ketua pertandingan terdapat dimeja dewan pertandingan yang memiliki warna kuning, merah, dan biru. Lampu ini digunakan sebagai penanda kemenangan ataupun isyarat apabila wasit mengalami kesalahan dalam memimpin pertandingan. Lampu dewan terbuat dari bahan

triplek dan acrilik. Dengan tinggi triplek 15cm dan lebar 45cm.

6) Timbangan



Gambar 3.29 Timbangan (sumber internet)

Timbangan digunakan untuk menimbang berat badan atlet sebelum melakukan pertandingan karena disesuaikan dengan kelas pertandingan yang didaftarkan. Timbangan digital ini terbuat dari bahan besi dengan maksimal beban 150-200kg. Timbangan digital memiliki tinggi 70-75cm, dan mencolokkan kabel charger untuk menggunakannya. Timbangan digital ini terdapat layar yang secara langsung dapat menunjukkan berat badan atlite, dengan lamou bewarna merah.

7) Seragam Silat



Gambar 3.30 Seragam Pencak Silat (sumber internet)

Seragam silat digunakan atlet Ketika bertanding dalam gelanggang. Seragam silat wajib dikenakan Atlet pencak silat dengan bet sesuai perguruan/ organisasi yang diikuti. Seragam silat pencak silat umumnya berwarna hitam dengan bet ipsi ataupun bet perguruan masing-masing. Seragam silat yang digunakan atlit ada yang berbahan kain dril, nagata atau slik yang tipis. Seragam silat bisa didapat dengan menjahit sendiri ataupun langsung jadi ke toko.

8) Pelindung Badan (Body Protector)



Gambar 3.31 Body Protector (sumber internet)

Pelindung tubuh atau bisa disebut dengan body protector digunakan atlet dalam pertandingan pencak silat untuk menjaga keamanan badan atau tubuh dari cedera saat adanya serangan lawan. Body protector terbuat dari bahan karet, dan terdapat kain berwarna biru atau merah pada tepinya. Body protector benbetuk menyerupai tubuh dan bergelombang dan tebal. Body protector memiliki variasi ukuran S, M, L, XL dengan kisaran harga Rp 250.000 - Rp 375.000 /pcs. Body protector dapat dipesan ditoko olahraga, atau marketplace.

9) Stopwatch



Gambar 3.32 Stopwatch (sumber internet)

Stopwatch merupakan alat yang digunakan untuk mengatur/menghitung waktu pada atlet Ketika pertandingan dimulai sesuai dengan ketentuannya. Stopwatch ada yang berasal dari bahan aluminium dan Ada yang berbahan plastic. Stopewach juga memiliki dua macam, yaitu berupa jarum dan digital. Stopwatch dapat diperoleh ditoko-toko olahraga, marketplace, ataupun toko-toko lainnya. Harga stopwatch pun bisa dibilang cukup mahal, kisaran Rp 100.000 hingga Rp 150.000.

10) Bendera



Gambar 3.33 Bendera Wasit Juri (sumber internet)

Bendara adalah alat yang disediakan dalam pertandingan pencak silat, ada dua warna yaitu, merah dan biru. Bendera digunakan untuk menentukan sudut mana/pesilat mana yang mendapat point terbanyak dan memenangkan pertandingan. Sedangkan bendera kuning digunakan sebagai isyarat bahwa babak pertandingan dimulai Kembali. Masing-masing bendera memiliki ukuran 30x30 cm. bendera terbuat dari kain yang berwarna merah dan biru. Dan pada pegangan bendera terbuat dari stik kayu. Bendera pencak silat dapat diperoleh dengan menjahit ataupun membeli jadi.

11) Kursi dan Meja



Gambar 3.34 Kursi (sumber internet)

Gambar 3.35 Meja (sumber internet)

Kursi dan meja digunakan sebagai tempat duduk wasit juri dan dewan pertandingan, sedangkan meja digunakan sebagai penempatan berkas pertandingan, gong, lampu, dan perlengkapan lainnya. Biasanya kursi dalam pertandingan pencak silat terbuat dari bahan plastic ataupun besi. Sedangkan meja yang digunakan dalam pertandingan pencak silat terbuat kayu ataupun aluminium. Biasanya meja ini bisa didapatkan sepaket dengan penyewaan Gedung.

12) Gong dan Pemukul



Gambar 3.36 Gong (sumber internet)

Gong merupakan alat yang dipukul petugas pertandingan Ketika pertandingan akan dimulai dan diakhiri/ menandakan pertandingan telah selesai. Gong ini terbuat dari besi dengan diameter 20-35cm dengan bagian penopang terbuat dari kayu. Pemukul gong terbuat dari kayu dengan dibungkus kain pada bagian atas pemukul.

13) Pecing



Gambar 3.37 Pecing (sumber internet)

Pecing merupakan alat yang digunakan atlet sebagai sasaran untuk berlatih memukul ataupun menendang. Umumnya pecing terbuat dari bahan

karet dan didalamnya terdapat busa empuk. Peking memiliki ukuran bervariasi. Peking dengan ukuran kecil biasanya digunakan khusus sebagai sasaran pukulan atau tendangan. Namun umumnya, peking yang digunakan atlet berbentuk persegi panjang dengan ukuran 60cm x 40cm x 15cm. Kita bisa mendapatkan peking di toko sport, khusus pencak silat, ataupun marketplace. Harga peking pun sangat bervariasi, mulai dari Rp 150.000 hingga Rp 350.000.

14) Pelindung tulang kering



Gambar 3.38 Pelindung Tulang Kering (sumber internet)

Pelindung tulang kering atau biasa disebut dengan pedding merupakan alat pelindung kaki bagian tulang kering agar tidak memar. Ketika terkena benturan tendangan antar tulang atau benturan lainnya. Pelindung ini memiliki variasi, ada yang menggunakan karet sebagai pengait dan ada yang langsung bisa dimasukkan ke kaki.

Pelindung kaki terbuat dari bahan plastik keras dan busa yang kemudian diselubungi karet empuk bagian luarnya. Kemudian terdapat karet lentur yang digunakan sebagai pengait/pengikat. Peking bisa kita dapat di toko olahraga ataupun marketplace dengan harga Rp 200.000 – Rp 300.000 per pasang.

15) Kep Protector / Pelindung Kemaluan



Gambar 3.39 Kep Protector (sumber internet)

Kep protector merupakan alat pelindung kemaluan yang digunakan atlet untuk melindungi kemaluan untuk mengurangi resiko cedera Ketika terkena tendanag atau benturan selama pertandingan berlangsung. Alat ini terbuat dari bahan plastic yang keras pada bagian kemaluan, bagian atas empuk dan lentur, dan pada bagian karet sangat lentur. Kep protector terdiri dari ukuran S, M, L, XL dengan harga mulai Rp 50.000 - Rp 150.000.

16) Perlengkapan P3K



Gamabar 3.40 Perlengkapan P3K (sumber internet)

Perlengkapan p3k mulai dari obat-obatan, pembalut luka, ataupun tandu sangat diperlukan

dalam pertandingan pencak silat untuk membantu memberikan pertolongan pertama kepada para atlet yang sedang cidera ringan ataupun berat. Dalam P3K terdapat betadine (obat merah), kasa, kapas, elastis/handsaplas. Alcohol dan gunting. Selain itu pihak medis juga menyediakan, elastis badge, kayu penopang, minyak, cairan infus, Pereda nyeri, oksigen, dan juga tandu.²⁷

- Prasarana

- 1) Lapangan

Lapangan merupakan sarana utama yang dibutuhkan cabang olahraga pencak silat untuk mendukung keberlangsungan acara pertandingan. Lapangan yang digunakan tentunya harus luas, agar dapat dibagi sebagai pertandingan, aparat pertandingan, pesilat, dan tempat penonton. Dalam pencak silat, lapangan biasanya disebut dengan gelanggang, yang merupakan tempat utama untuk pesilat berlagadan berbentuk persegi dengan ukuran 10x10 .

- 2) Gedung / Padepokan

Gedung atau padepokan merupakan perlengkapan utama yang diperlukan dalam sebuah pertandingan, dimana tempat ini digunakan untuk memfasilitasi pesilat dan penyelenggaraan kegiatan. Baik sebagai tempat, istirahat / menginap, tempat bertanding, ataupun tempat lainnya. Hal ini dirasa sangat penting untuk memberi kenyamanan pesilat, agar tidak kepanasan, kehujanan, ataupun mengemper

27 Tim Sportstars, 'Sarana Dan Prasarana Pencak Silat Sesuai Standar IPSI', *Sportstars.Id*, 2022

karena lokasi yang jauh dengan daerahnya. Adapun bahan konstruksi yang diutamakan dalam membangun Gedung, antara lain :

1) Batu Bata

Batu bata merah merupakan salah satu bahan material yang digunakan untuk membangun dinding Gedung dan terbuat dari tanah liat yang dicetak dan dibakar agar lebih kuat dan kokoh. Bata merah ini bisa didapatkan ditoko-toko bangunan dengan harga yang relative murah, yaitu sekitar 350,00 hingga 1000 rupiah, menyesuaikan kualitas bata merah yang dipilih.

2) Besi Beton

Besi beton merupakan baja tulangan yang dipadatkan dengan berbentuk jala baja dan digunakan untuk meningkatkan kekuatan tarik beton sehingga membantunya dalam menahan keretakan ataupun kepecahan.

Besi beton digunakan pada bagian bangunan bawah atau pelengkap, sedangkan besi ulir lebih cocok digunakan untuk pondasi bangunan. Bahan utama dari besi beton adalah serat karbon, serat basalt, dan juga lapisan stainless steel agar tidak mudah berkarat. Harga besi beton mulai dari 26.000 hingga 170.000, an sesuai dengan ukuran dan ketebalan.

3) Semen

Semen merupakan salah satu bahan pembuatan bangunan yang paling penting dalam dunia konstruksi saat ini. Semen merupakan suatu bahan perekat kimia yang memberikan

perkerasan terhadap material campuran lain menjadi suatu bentuk yang tahan lama dan kaku. Harga semen sangat bervariasi menyesuaikan berat, jenis, dan merk.

4) Cat Dinding

Cat dinding merupakan penutup dinding yang telah diplaster dengan semen dan pasir. Cat dinding merupakan bagian finishing dalam sebuah pembangunan. Cat dinding terdiri dari banyak warna, mulai dari warna primer dan sekunder. Selain itu, cat ini juga terdapat banyak merk, hal inilah yang menjadi perbedaan kecerahan warna, kualitas hingga harga produk yang bervariasi. Cat dinding bisa didapatkan di toko-toko bangunan. Dan terbagi dari beberapa kemasan mulai dari plastik, tong kecil, sedang, hingga tong yang berukuran besar.

5) Kayu

Kayu merupakan bahan material bangunan yang digunakan sebagai penopang dan berasal dari tumbuhan tertentu yang telah berusia tua. Kayu yang biasa digunakan sebagai bahan bangunan dan terkenal akan kekuatan serta kekokohnya ialah kayu jati, tentunya harus dengan kualitas yang bagus pula.

Kayu ini bisa kita dapatkan dengan membeli pada orang” yang sering mencari kayu di hutan, memasan di toko bangunan, ataupun menenbang pohon milik sendiri. Harga kayu juga bervariasi, tergantung jenis kayu yang dibeli, ukuran, serta kualitas kayu. Harga kayu

mulai dari 2,5 juta - puluhan juta rupiah. Wow sangat mahal.

6) Cat Kayu

Cat Kayu adalah sebuah cairan lapisan kayu dengan berbagai macam jenis warna, dan merupakan salah satu bagian dalam hal interior dan eksterior rumah. Cat kayu ini digunakan untuk membuat warna kayu lebih rata lebih glossy, mewah, dan menarik. Untuk pengaplikasiannya dengan mencampurkan bensin atau solar untuk hasil maksimal.

7) Pasir

Pasir merupakan salah satu bahan metial bangunan yang berbentuk butiran-butiran kecil partikel, namun lebih halus dari kerikil. Pasir biasanya digunakan sebagai bahan campuran semen dan pasir beton untuk membuat dinding atau plester penutup bata yang sudah tersusun.

8) Batu pondasi

Batu pondasi merupakan bahan utama yang digunakan untuk membentuk pondasi bangunan dengan menyusunnya sedemikian rupa untuk agar mampu menahan beban bangunan di atasnya yang kemudian meneruskannya ke dalam tanah. Batu pondasi berasal dari daerah bukit ataupun gunung. Bisa juga batu ini dihasilkan dari letusan gunung berapi, sehingga harga batu pondasi relatif cukup mahal.

9) Batu pecah / Split

Batu pecah/split merupakan salah satu bahan bangunan yang dihasilkan dengan memecah

batu-batu besar dengan menggunakan mesin penghancur. Batu ini berukuran kecil dan digunakan sebagai campuran bahan cor pada tiang ataupun lantai.

10) Genteng

Genteng merupakan bahan utama dalam bangunan yang digunakan sebagai penutup atap bangunan. Genteng terbuat dari tanah liat yang dipilih secara khusus, dicetak, dibakar, dan diproses sedemikian rupa agar mendapat kualitas yang baik. Tentunya genteng juga memiliki banyak merk, dan bentuk yang unik serta kualitas yang berbeda-beda pula. Sehingga, harga genteng sangat bervariasi mulai dari Rp. 2.500 Hingga Rp. 10.000 perbijinya. Harga tersebut dilihat dari ukuran, bentuk, dan kualitas dari genteng.

11) Kaca

Kaca merupakan bahan bangunan yang bewarna putih bening. Dalam suatu bangunan, biasanya kaca digunakan pada jendela ataupun pintu. Hal ini ditujukan agar dapat melihat keindahan pemandangan luar bangunan dan adanya cahaya yang dapat menerangi ruangan Ketika siang hari.

Kaca bisa kita beli ditoko bangunan ataupun toko lainnya. Harga kacapun sangat bervariasi, sesuai ketebalan, ukuran, dan kuliatas kaca. Biasanyaharga kaca mulai dari puluhan ribu hingga ratusan ribu rupiah.

12) Atap seng

Seng merupakan bahan bangunan yang digunakan sebagai atap setelah genteng. Bentuk seng yang bergelombang ditujukan untuk memberi kemudahan dalam proses pemasangan serta kekuatan struktur seng yang lebih optimal.

13) Keramik

Keramik adalah bahan bangunan yang digunakan untuk menutup lantai setelah dicor dengan semen. Keramik terbuat dari tanah liat yang berbentuk persegi dan cukup keras. Keramik memiliki ukuran dan model/motif yang berbeda-beda. Perbedaan ini membuat harga keramik bervariasi. Semakin bagus bahan dan model keramik, maka akan semakin mahal pula harga keramik. Keramik biasa dijual ditoko bangunan ataupun toko khusus. Harga keramik setiap meternya mulai dari puluhan hingga ratusan ribu rupiah, bisa dibilang cukup mahal.

14) Pipa

Pipa merupakan benda yang berbentuk silinder dan berlubang. Biasanya pipa digunakan sebagai penyaluran air. Ukuran pipa berbeda-beda ada yang berdiameter kecil dan ada juga yang besar. Perbedaan ukuran ini membuat harga pipa berbeda-beda, selain itu pipa juga memiliki perbedaan ketebal serta kualitas. Maka dari itu, setiap bangunan membutuhkan pipa dengan jenis dan ukuran yang berbeda sesuai kebutuhannya.

15) Paku

Paku merupakan bahan bangunan yang berasal dari logam dan berbentuk lurus memiliki kepala serta runcing di bagian ujungnya. Paku digunakan untuk perekat dinding dan atap pada kerangka rumah agar tetap kokoh dan tidak mudah terlepas.

16) Kawat

Kawat merupakan material yang sering digunakan sebuah bangunan. Materialnya terbuat dari besi atau logam kokoh dan elastis sehingga dapat dibentuk sesuai dengan kebutuhannya. Kawat memiliki jenis ketebalan yang bermacam-macam mulai dari sangat kecil hingga sangat tebal. Pemilihan jenis kawat menyesuaikan kebutuhan bahan bangunan.

17) Kabel listrik

Kabel listrik merupakan media penghantar arus listrik. Kabel listrik tersusun dari kawat-kawat halus berwarna emas sebagai penghantar listrik, dan bagian luar dilapisi bahan karet untuk mempermudah ketika proses pemasangan.

Biasa kabel ini digunakan untuk menghubungkan lampu-lampu serta peralatan listrik lainnya yang ada dalam gedung. Untuk harga kabel listrik ini mulai dari puluhan ribu hingga ratusan ribu setiap rollnya, tergantung akan kualitas dan ketebalan kabel roll.

18) Lampu

Lampu merupakan alat penerangan yang digunakan untuk memberikan cahaya penerang

pada suatu ruang. Lampu ini ada yang terbuat dari kaca bening, ataupun plastik putih bening. Untuk lampunya sendiri ada yang bewarna putih, kuning, ataupun warna lainnya. Lampu memiliki bentuk yang bervariasi, ada yang bulat, lonjong, kotak, ataupun bentuk-bentuk uniknya. Pada ujung lampu terbuat dari bahan logam, yang bertujuan untuk menghantarkan arus listrik dari kabel ke lampu sehingga dapat menyala dan menghasilkan cahaya yang terang benrang.

e) Karate

Peralatan dan perlengkapan yang diperlukan dalam pertandingan karate :

- Sarana

- 1) Pakaian Karate (karategi) untuk kontestan

Karate gi merupakan baju karate yang berasal dari Jepang. Karate Gi bermakna baju yang artinya baju digunakan untuk seorang karateka. Umumnya, karate gi dilengkapi dengan pelindung tangan, tulang kering, dan sabuk yang diberi nama obi. Sabuk pada karate dijadikan sebagai lambang tingkatan ilmu bagi seorang karateka.

Dalam istilah karate Jepang, baju karate bisa disebut juga dengan nama “Dogi”, baju karate didesain seperti “Kimono” (pakaian tradisional Jepang), baju karate dapat dibuat dari berbagai macam bahan yang memiliki kekuatan berbeda pula, warna dasar pakaian resmi karate adalah warna putih.



Gambar 3.41 Karategi (sumber internet)

2) Pelindung Tangan

Sesuai dengan namanya hand protector, maka jelas bahwa perlengkapan satu ini berfungsi untuk melindungi tanganmu ketika berlatih karate. Hand protector menjadi perlengkapan yang wajib digunakan oleh siapapun yang sedang berlatih.



Gambar 3.42 Pelindung Tnagan (sumber internet)

3) Pelindung tulang kering atau Shin Guard /Alat pelindung kaki (Footwear Protection)

Alat pelindung kaki fungsinya untuk melindungi kaki bagian tulang kering dari benturan, tusukan tergelincir atau terjatuh saat pertandingan karate. Contoh alat Shin Guard untuk Karate yaitu sepatu keselamatan, dan pelindung tulang kering.



Gambar 3.43 Pelindung Tulang Kering (sumber internet)

- 4) Ikat pinggang (Obi) untuk kedua kontestan berwarna merah/aka dan biru/ao

Sabuk Karate adalah salah satu peralatan wajib untuk Kumite atau pertandingan. Berguna untuk mengikat pakaian agar nyaman saat dikenakan.



Gambar 3.44 Ikat Pinggang (sumber internet)

- 5) Alat-alat lain yang diperbolehkan tapi bukan menjadi keharusan adalah:

- a. Pelindung gusi/Gum shield

Dibeberapa pertandingan penggunaan peindung gigi menjadi suatu keharusan. Gum Shield berfungsi untuk melindungi bagian gigi

dari benturn keras yang bisa membuat gusi cedera dan gigi rontok.



Gambar 3.45 Gamsil (sumber internet)

b. Pelindung tubuh/Body Protector Karate

Body Protector Karate adalah Pakaian pelindung tambahan untuk Karate berfungsi untuk melindungi bagian badan dari bahaya temperatur panas atau dingin yang ekstrim, benturan, mampu melindungi tulang dada dan gesekan. Body Protector Karate digunakan didalam baju Karate/Dogi dan didisain agar efek dari pukulan ke bagian dada dan bagian samping badan bisa lebih berkurang.



Gambar 3.46 Body Protector (sumber internet)

c. Pelindung Selangkangan

Secara umum, pelindung selangkangan adalah pakaian pelindung yang digunakan untuk melindungi bagian tubuh yang sensitif tersebut. Pelindung selangkangan digunakan oleh atlet dalam semua jenis olahraga - bahkan sepak bola, bola basket, dan olahragawan lainnya, pria dan wanita menggunakannya, dan mereka sangat penting dalam olahraga kontak yang mencakup serangan - yaitu seni bela diri.

Sangat penting untuk menggunakan pelindung selangkangan, terutama dalam latihan. Ini akan memungkinkan untuk tampil tanpa menahan atau mengubah pendekatan karena takut cedera.



Gambar 3.47 Pelindungan Selangkangan (sumber internet)

6) Peralatan yang diperlukan dalam latihan karate:

a. Target Tinju Focus

Target pukulan ganda yang berbentuk lonjong dan terdapat penahan berbentuk sarung tangan pada bagian belakang serta dilengkapi dengan velcro untuk memperkuat lengan. Terbuat dari busa PE dan spon khusus yang dilengkapi dengan lapisan kulit sintetis.



Gambar 3.48 Target Tinju Focus (sumber internet)

b. Target Box (Striking Pad)

Target ini terbuat dari PU3G. Di bagian belakang terpasang tali nilon untuk pegangan. Padding terbuat dari busa lapang sehingga kick pad tidak akan menarik vakum. Pengisian busa yang dapat menyerap pukulan dan tendangan dengan sempurna yang menciptakan banyak kenyamanan dalam latihan.



Gambar 3.49 Target Box (sumber internet)

c. Sandsack

Terbuat dari bahan luar PU yang kuat membuat sandsack ini tahan lama dan bisa digunakan secara intensif. Dengan rantai untuk gantungan pada bagian atas, membuat keamanan

tambahan saat digunakan, mengurangi resiko terlepas dan terjatuh. Bahan padat yang dapat menahan pukulan kuat dari atlit/trainer, dapat diandalkan untuk pelatihan pukulan dan tendangan untuk beladiri.



Gambar 3.50 Sandsack (sumber internet)

d. Double Stick (Nunchaku)

Adalah alat yang biasa orang gunakan untuk latihan bela diri, salah satunya karate. Bentuknya berupa dua tongkat pendek yang terhubung rantai. Alat ini cukup populer karena menjadi senjata Bruce Lee di banyak filmnya. Alat ini biasanya untuk melatih ketahanan fisik dan kemampuan pertahanan diri, serta meningkatkan reflek dan kontrol pada tangan. Cara penggunaan alat ini yaitu mengayunkan salah satu tongkatnya ke arah lawan dengan cepat.



Gambar 3.51 Double Stick (sumber internet)

e. Karate Gloves

Sesuai namanya, karate gloves ini memang berfungsi melindungi tangan kita saat berlatih maupun bertanding. Ketika melepaskan pukulan ke lawan, sarung tangan ini cukup efektif melindungi jari-jari tangan dari cedera. Karena bagian jari-jari tangan itu cukup sensitif saat terjadi kontak.

Penggunaan karate gloves ini akan memudahkan kita melakukan pukulan secara optimal, tanpa khawatir akan cedera. Alat ini memiliki lapisan dengan bahan yang cukup ringan dan empuk, sehingga aman saat terjadi benturan. Selain karate, alat yang bentuk dan fungsinya hampir sama juga digunakan oleh boxing dan muay-thai.²⁸

28 Fitra Yunita, "Peralatan Bertanding Karate," *Blogspot.Com*, last modified 2017



Gambar 3.52 Karate Gloves (sumber internet)

f) Peluit untuk arbitrator/alat tulis



Gambar 3.53 Peluit (sumber internet)

- Prasarana
 - 1) Lapangan atau Matras Beladiri tebal 28-30 mm (MBSS001) bentuk puzzle, dimensi 1 x 1 meter tiap lembarnya. 1 set terdiri atas 100 lembar, total ukuran 100 m². Standart untuk latihan maupun kompetisi seharga Rp 26jt
 - 2) Ruang stadion atau gedung yang luasnya cukup untuk ditempati lapangan berlangsungnya pertandingan karate, yang meliputi tribun atau

tempat duduk penonton, ruang persiapan/ganti atlet yang memadai. Adapun bahan-bahan mentah bangunan ruang gedung

a. Bahan Mentah untuk Bangunan yaitu Pasir

Pasir adalah bahan mentah bangunan yang sangat penting. Karena pasir masih banyak dibutuhkan dalam konstruksi bangunan rumah/gedung. Contoh penggunaan pasir sebagai bahan dasar konstruksi untuk merekatkan batu bata satu dengan yang lainnya, plesteran dinding, campuran beton, campuran pembuatan batako, dan masih banyak lagi. Karakteristik pasir yang berkualitas agar adalah butiran yang berwarna hitam, kasar, memiliki kadar lumpur yang rendah, dan mengandung unsur besi yang tinggi.

b. Batu Bata

Batu bata atau sering disebut batako adalah bahan bangunan yang biasa digunakan dalam pembuatan dinding, pondasi pagar dan banyak hal lainnya. Batu bata merupakan produk yang masih digolongkan bahan mentah untuk bangunan. Salah satu alasannya adalah karena batu bata masih diperlukan proses selanjutnya sampai dengan proses penyelesaian.

c. Semen

Semen merupakan bahan mentah bangunan yang berfungsi sebagai perekat beberapa bahan material bangunan lainnya seperti pasir, kerikil, batu bata, dan masih banyak lagi. Terbuat dari campuran bahan pozzolan dan kapur, bahan mentah bangunan ini dibutuhkan dalam

pembuatan pondasi, beton, plesteran dinding, dan lain sebagainya.

Semen yang bagus bisa dilihat dengan teksturnya yang langsung terurai atau tidak menggumpal saat dipegang. Agar menghasilkan adonan yang bermutu, maka dibutuhkan perbandingan yang tepat antara semen, air, dan bahan lain jika dibutuhkan agar bisa merekat dengan baik.

d. Kayu

Penggunaan kayu sebagai bahan mentah bangunan masih banyak digunakan, terutama di daerah pedesaan. Kayu biasanya digunakan dalam membuat rangka dinding, atap, kusen pintu dan jendela. Kelebihan kayu untuk material konstruksi bervariasi yaitu mudah dibentuk, awet, dan memiliki cukup banyak pilihan.

Dalam membuat rangka bangunan dengan menggunakan kayu, maka diperlukan teknik menyambung kayu. Cara yang umum adalah disambungkan dengan paku atau kayu dikaitkan dengan satu sama lain dengan konsep kuncian.

e. Baja

Baja merupakan bahan bangunan yang berfungsi sebagai kerangka untuk menguatkan dinding. Baja ringan juga terkadang digunakan untuk menahan atap. Konstruksi baja untuk bangunan tinggi dan luas karena terbukti lebih kokoh dan juga aman dibanding kayu. Baja juga lebih mudah dirangkai dan mempercepat proses pembangunan sehingga banyak digunakan sekarang dibanding kayu.

f. Besi Beton

Selain baja, besi beton juga menjadi pilihan untuk membuat konstruksi bangunan. Ukuran diameter besi beton yang dijual umumnya mulai dari 6 mm sampai dengan 25 mm. Besi beton mengandung beberapa bahan kimia seperti karbon, sulphur, phosphorus dan biji besi.

Sesuaikan kebutuhan ketika hendak membeli besi beton karena banyak sekali jenis dari besi beton itu sendiri, mulai dari besi beton ulir, besi beton polos, besi hollow, dan masih banyak lagi.

g. Kerikil

Batu kerikil adalah material bangunan yang biasa digunakan untuk campuran semen dan pasir untuk membuat beton yang digunakan sebagai pondasi dinding atau pagar. Batu kerikil memiliki ukuran yang berbeda-beda mulai dari 5 sampai 50 milimeter dengan rentang jarak per 5 millimeter. Setiap ukuran memiliki fungsi yang berbeda dari pembangunan materialnya.

h. Genteng

Genteng dari tanah liat merupakan genteng yang paling banyak diterapkan di bangunan Indonesia. Sebagai alternatif, ada juga asbes dan metal yang ringan, namun material tersebut cepat menghantarkan panas ke dalam rumah.

Kini, ada juga genteng dari bahan plastik, karet daur ulang, dan serat selulosa yang lebih ramah lingkungan serta relatif aman saat terjadi gempa. Selain itu ada juga jenis genteng aspal, genteng keramik, dan sirap kayu.

i. Paku

Paku adalah bahan material bangunan yang berukuran kecil, namun memiliki fungsi yang penting dalam pembangunan rumah. Salah satu fungsinya adalah untuk menyambung kayu dan triplek sehingga sebuah bangunan menjadi lebih kuat. Ukuran paku yang dijual di pasaran mulai dari 2 cm sampai dengan 12 cm.

Paku dengan ukuran yang kecil yaitu 2 sampai 3 cm digunakan khusus untuk menyambung material jenis triplek. Sedangkan paku dengan ukuran yang besar berukuran 12 cm berfungsi untuk memaku balok yang berukuran tebal. Sesuai dengan fungsinya, jenis paku cukuplah beragam yaitu mulai dari paku kayu, paku beton, paku seng, dan paku payung.²⁹

g) Sepak Takraw

- Sarana

Setiap olahraga sangat memerlukan yang namanya sarana atau peralatan yang digunakan secara langsung guna menunjang kelancaran kegiatan. Dalam permainan Sepak Takraw sarana yang dibutuhkan antara lain :

1. Bola



Gambar 3.56 Bola Takraw (*sumber internet*)

29 Property Guru, '9 Bahan Mentah Untuk Bangunan Untuk Bangun Rumah Yang Kuat Dan Kokoh', *Rumah.Com*, 2022

Dalam permainan Sepak Takraw, bola yang digunakan sangatlah unik. Jika dalam olahraga lainnya bola yang digunakan terbuat dari karet, sedangkan pada permainan Sepak Takraw bola terbuat dari anyaman rotan, namun untuk bentuknya sendiri tetaplah lingkaran pada umumnya. Bola takraw memiliki berat sekitar 160-180g dengan jumlah lubang sebanyak 12, dan beukuran/diameter. 41-43 cm. kita bisa mendapatkan bola Sepak Takraw dengan menganyam sendiri, memesan, ataupun beli ditoko olahraga dan toko online. Jenis rotan pembuatan bola takraw pun sangat bervariasi mulai dari yang biasa hingga berkualitas tinggi, maka dari itu Harga bola takraw mulai dari 20ribuan hingga 150ribuan.

2. Tiang



Gambar 3.57 Tiang Net (*sumber internet*)

Pada permainan Sepak Takraw, tiang digunakan sebagai pembatas antar daerah regu pemain. Tiang berada ditengah-tengah lapangan. Tiang terbuat dari bahan besi dan digunakan untuk mengikat net/ jarring pembatas. Tinggi tiang kisaran 1,55 meter dari lantai/ alas. Sedangkan jarak antara posisi tiang

dengan garis luar sekitar 31 cm. Harga tiang pada permainan Sepak Takraw mulai dari 5jutaan hingga 7jutaan tergantung kualitas dan ketebalan besi yang digunakan.

3. Net atau Jaring



Gambar 3.58 Jaring/Net (*sumber internet*)

Net atau jaring biasa kita temui pada permainan bola volly ataupun badminton. Ternyata pada permainan Sepak Takraw juga menggunakan net/jaring sebagai pembatas daerah regu. Pada umumnya net/jaring terbuat dari bahan nilon dengan panjang 6,7 meter dan lebar kurang lebih 0,72 cm.

Tinggi net putra dan putri pada Sepak Takraw sama tidak ada perbedaan, yaitu 1,55 meter. Namun net/jarring pada Sepak Takraw tidak sama dengan net volley. Net ini lebih tebal, kaku, dan kencang/kuat dengan lubang yang tidak terlalu lebar juga tidak terlalu rapat. Net Sepak Takraw bisa dibeli ditoko olahraga maupun toko online, dengan harga kisaran Rp. 100.000 hingga Rp. 250.000

4. Seragam Pemain



Gambar 3.59 Kostum (*sumber internet*)

Seragam pemain merupakan hal utama digunakan sebagai identitas regu/tim. Pastinya setiap regu memiliki seragam pemain yang berbeda-beda dan merupakan identitas kebanggaan mereka. Biasanya seragam pemain seperti jersey dengan motif atau model sesuai ciri khas masing-masing dan terdapat nomor dada/punggung.

Biasanya seragam ini terbuat dari bahan yang tipis, dingin, dan mudah menyerap keringat seperti bahan-bahan jersey. Dan untuk model/motifnya bisa menggunakan Teknik sablon/printing. Hal itulah yang membuat harga seragam pemain menjadi mahal. Seragam pemain bisa dipesan di toko olahraga, pencetakan kaos, ataupun toko online dengan harga mulai dari Rp. 100.000 - Rp. 200.000/satu setnya.

5. Sepatu Khusus



Gambar 3.60 Sepatu Takraw(*sumber internet*)

Pada permainan Sepak Takraw menggunakan sepatu khusus yang biasa disebut dengan nanyang. Bagian bawah/sol sepatu ini terbuat dari bahan karet dengan tujuan agar pemain tidak mudah terjatuh Ketika melakukan gerakan-gerakan dalam lapanagn. Bagian atas tetap terbuat dari kain dan terdapat tali sebagai pengait agar tidak mudah terlepas. Harga sepatu Nanyang sangat

bervariasi, mulai dari 300ribuan hingga jutaan rupiah tergantung merk atau kualitas pada sepatu. Sepatu ini bisa dibeli ditoko olahraga maupun impor luar negri lewat toko online.

6. Kaos Kaki



Gambar 3.61 Kaos Kaki (*sumber internet*)

Kaos kaki merupakan hal yang penting untuk digunakan dalam permainan Sepak Takraw, karena kaos kaki berfungsi untuk melindungi kaki dari fesekan sepatu, agar kaki tidak lecet/luka. Selain itu, kaos kai juga meningkatkan rasa percaya diri seorang permainan dalam menggunakan kelengkapan. Kaos kaki sering kita jumpai ditoko-toko dengan variasi ukuran mulai dari mata kaki hingga atas lutut. Namun, kaos kaki yang biasa digunakan pemain Sepak Takraw berukuran hingga lutut dan berbahan kain. Kisaran harga mulai dari Rp. 15.000 - Rp. 25.000

7. Peluit



Gambar 3.62 Peluit (*Sumber Internet*)

Peluit merupakan alat/perlengkapan yang digunakan dalam pertandingan SEPAK TAKRAW sebagai penanda atau suara dimulai atau berakhirnya suatu babak/pertandingan SEPAK TAKRAW. Peluit terbuat dari bahan plastic dan terdapat rongga untuk ditiup dan mengeluarkan suara. Peluit dapat dibeli ditoko sport ataupun marketplace. Harga peluit kisaran Rp30.000-ratusan ribu rupiah.

8. Stopwatch



Gambar 3.63 Stopwatch (*Sumber Internet*)

Stopwatch merupakan alat yang digunakan untuk mengatur/menghitung waktu pada atlet Ketika pertandingan dimulai sesuai dengan ketentuannya. Stopwatch ada yang berasal dari bahan aluminium dan Ada yang berbahan plastic. Stopewach juga memiliki dua macam, yaitu berupa jarum dan digital. Stopwatch dapat diperoleh ditoko-toko olahraga, marketplace, ataupun toko-toko lainnya.

9. Papan Skor



Gambar 3.64 Papan Score (*sumber internet*)

Papan skor pasti selalu digunakan dalam permainan bola besar seperti sepak bola, basket, volley ataupun yanglainnya termasuk Sepak Takraw. Papan skor digunakan untuk menghitung point pertandingan antar regu guna melihat kemenangan tim.

Papan skore terdapat jenis manual dan digital, namun Umumnya papan skore pada permainan Sepak Takraw menggunakan manual yang bagian penopang terbuat dari plastic, bagian angkat terbuat dari kertas, dan pengait anatar nokor dan penopang terbuat dari besi. Papan skor manual memiliki ukuran tinggi 21cm, lebar 11 cm, dan Panjang 40cm.

10. Perlengkapan Medis



Gambar 3.65 P3k (*Sumber Internet*)

Perlengkapan p3k mulai dari obat-obatan, pembalut luka, ataupun tandu sangat diperlukan dalam

pertandingan SEPAK TAKRAW untuk membantu memberikan pertolongan pertama kepada para atlet yang sedang cedera ringan ataupun berat. Dalam P3K terdapat betadine (obat merah), kasa, kapas, elastis/handsaplas. Alcohol dan gunting. Selain itu pihak medis juga menyediakan, elastis badge, kayu penopang, minyak, cairan infus, Pereda nyeri, oksigen, dan juga tandu.

11. Kursi & Meja



Gambar 3.66 Kursi & Meja (*Sumber Internet*)

Kursi digunakan sebagai tempat duduk pemain cadangan, official ataupun tim panitia dan wasit selama pertandingan berlangsung. Biasanya kursi terbuat dari plastic ataupun dari besi, dan meja yang digunakan panitia sebagai tempat berkas yan terbuat darai kayu atau aluminium.³⁰

h) Baseball

- Sarana

Dalam permainan olahraga baseball, terdapat beberapa alat atau sarana yang wajib ada Ketika permainan. Sarana tersebut meliputi :

30 Mingseli, 'Sarana Dan Prasarana Dalam Olahraga Sepak Takraw', *Www. Mingseli.Id*, 2021.

1) Bola / Baseball



Gambar 3.68 Baseball (Sumber Intenet)

Baseball merupakan olahraga bola kecil, dengan menggunakan bola kusus olahraga ini yang memiliki diameter 9 - 9,25 inch dan memiliki berat 5 - 5,25 ons. Bola baseball berbentuk bulat dan terbuat dari bahan kulit. Umumnya baseball bewarna putih dan terdapat jahitan dengan dengan tekstur yang keras.

2) Tongkat Pemukul



Gambar 3.69 Tongkat Baseball (Sumber Internet)

Tongkat baseball merupakan tongkat yang digunakan pemain untuk memukul bola pada olahraga base ball. Tongkat baseball terbuat dari dua jenis bahan, yaitu kayu dan logam. Tongkat kayu biasanya digunakan oleh pemain yang telah professional.

Umumnya, tongkat baseball memiliki panjang 1,06 meter dengan penampang garis tengah sekitar 7

cm serta terdapat bungkus pada bagian pegangan dengan panjang 46 cm.

3) Helm Baseball



Gambar 3.70 Helm Baseball (Sumber Internet)

Pemain baseball menggunakan pelindung kepala untuk melindungi kepala mereka apabila selama pertandingan nantinya mereka terjatuh dan terkenda benda keras, maka helm pelindung ini akan membantu melindungi kepala dari guncangan atau cidera akibat hal tersebut. Helm baseball terbuat dari bahan polystyrene (styrofoam) dengan lapisan bantalan yang tebal yang dapat membantu menahan kepala dari jika ada guncangan.

4) Sarung Tangan



Gambar 71 Sarung Tangan Baseball (Sumber Internet)

Penggunaan sarung tangan pada pemain baseball tepatnya pada cather (penangkap) yaitu untuk memberikan perlindungan pada tangan ketika menangkap bola dari pemukul.

Sarung tangan yang digunakan pada pemain cather dan pitcher memiliki ketebalan yang sama, namun sarung tangan pada cather bagian ibu jari tergabung menjadi satu, sedangkan pada pitcher sarung tangan yang digunakan ibu jari terpisah.

5) Pakaian Baseball



Gambar 3.72 Jersey Baseball (Sumber Internet)

jersey baseball merupakan kostum yang telah didesain khusus untuk pemain baseball. Jersey pada pemain baseball memiliki ciri tersendiri yang berbeda dengan jersey lainnya.

Jersey baseball umumnya memiliki potongan regular fit dan oversize. Selain itu, terdapat kancing pada bagian depan, dan disertai potongan list disekitarnya. Jersey baseball dominan berwarna dasar hitam maupun putih dengan list warna seperti biru. Bahan jersey baseball yaitu kain drill, hyget, paragon atau yang lainnya. Yang pada umumnya

berbahan halus, lembut, jatuh, dan mudah menyerap keringat.

6) Pakaian Pelindung (Protective Gear)



Gambar 3.73 Protective Gear (Sumber Internet)

Pakaian pelindung atau protective gear merupakan sarana yang wajib dikenakan oleh pemain baseball tepatnya pada bagian catcher (penangkap bola). Tujuan penggunaan sarana ini yaitu untuk melindungi tulang, sendi, dan otot pada tubuh catcher ketika terjadi benturan dan hantaman bola yang keras.

7) Sepatu Baseball



Gambar 3.74 Sepatu Baseball (Sumber Internet)

Sepatu merupakan sarana yang wajib dikenakan pemain baseball pada pertandingan resmi. Sepatu

baseball terbuat dari bahan kanvas atau kulit yang halus dengan sol terpahat dan terdapat pull pada bagian bawah sepatu, hal ini dapat membantu meningkatkan cengkraman pada lapangan.

8) Kaos Kaki



Gambar 3.75 Kaos Kaki (Sumber Internet)

Kaos kaki digunakan pemain untuk melindungi kaki baik dari kotoran, debu, ataupun mengurangi resiko lecet akibat gesekan antara kaki dan sepatu. Umumnya kaos kaki terbuat dari bahan kaos yang lembut dan halus, serta melar sehingga membuat pengguna menjadi lebih nyaman.

9) Topi Baseball



Gambar 3.76 Topi Baseball (Sumber Internet)

Topi baseball merupakan topi yang digunakan oleh pelempar bola. Topi ini berbentuk setengah lingkaran dan pada bagian depan melengkung

serta keras. Topi ini seperti topi pada umumnya. Yang membedakannya hanya pada bagian depan, biasanya topi baseball diberikan logo khusus yang menjadi ciri khas dari tim.

- Prasarana

- Lapangan



Gambar 3.76 Lapangan Baseball (Sumber Internet)

Lapangan baseball berbentuk bujur sangkar atau hampir mirip dengan bentuk diamond (baseball diamond) dan terdapat base yang terletak di tiga sudut.

Sudut pada puncak lapangan bisa disebut dengan home base atau home plate, sedangkan base lainnya bisa disebut dengan base pertama, kedua, dan ketiga.

Perluasan atau perpanjangan garis pada base dihubungkan dengan home base dan base pertama, serta home base dengan base ketiga yang menandai sebagai batas luas lapangan.

Kemudian, lapangan akan membentuk seperti huruf V, yang mana bola yang di pukul akan di anggap fair

atau sah apabila didalam lapangan dan dianggap tidak sah apabila berada diluar lapangan.

Lapangan bisbol terdiri atas tiga bagian yaitu daerah dalam (Infield), daerah luar (Outfield) dan daerah foul. Lapangan pada permainan baseball profesional berasal dari tanah lapang yang kira-kira berukuran 0,8 hektar, dengan salah satu ujung lapangan di bentuk belah ketupat.

Bentuk belah ketupat ini sebenarnya persegi dengan ukuran sisi 90 kaki (27,45 m), yang ditandai dengan satu base di masing - masing sudutnya.

Jarak antara base yang satu dengan base yang lainnya lebih panjang dari lapangan softball, yaitu 27,432 meter (90 kaki). Lalu, jarak dari home base dan pitcher plate sepanjang 18,45 meter. Adapun, pitcher plate atau disebut tempat pitcher (pelempar) melempar bola berukuran 60 x 15 cm.

Sudut puncak lapangan disebut dengan home base atau home plate. Base yang lain disebut dengan base pertama, kedua, dan ketiga.

Perluasan atau perpanjangan dari garis - garis pada base di hubungan dengan home base dan juga base pertama, serta home base dengan base ketiga menandai batas luas lapangan yang kemudian membentuk seperti huruf V, dimana bola yang di pukul akan di anggap fair atau sah dan yang berada diluar di anggap tidak sah. Lapangan bisbol terdiri atas tiga bagian yaitu daerah dalam (Infield), daerah luar (Outfield) dan daerah foul.³¹

31 Penjaskes, 'Baseball' Ukuran Lapangan Permainan Baseball / Bisbol Beserta Gambarnya', *Penjaskes.Co.Id*, 2019.

i) Polo Air

- Sarana

1) Bola Polo Air



Gambar 3.81 Bola Polo Air (sumber internet)

Bola polo air dibuat dari bahan tahan air untuk memungkinkan bola dapat mengapung di atas air. Biasanya bola memiliki tekstur yang mudah dipegang pemain dan tidak licin, berikut ukuran bola polo air:

- Size 5 keliling lingkaran bola 68 - 71 cm untuk laki-laki.
- Size 4 keliling lingkaran bola 65 - 67 cm untuk perempuan.
- Berat: 400 - 450 grams.
- Tekanan isi bola: 13-14 psi untuk pria dan 12-13 psi untuk wanita.
- Ukuran junior: tidak didefinisikan, namun lebih kecil.
- Bahan: rubber.

2) Gawang Polo Air



Gambar 3.81 Gawang Polo Air (sumber internet)

Gawang harus mampu mengapung secara terus menerus di atas air, sebab jika tenggelam akan mempengaruhi ketinggiannya. Adapun ukuran gawang yang digunakan dalam permainan polo air, yaitu :

- Lebar: 3 meter.
- Tinggi: 0,9 meter diatas permukaan air.
- Bahan: PVC Vinyl.

3) Pakaian renang



Gambar 3.83 Pakaian Renang (sumber internet)

Pakaian renang atau Baju renang adalah pakaian yang dirancang untuk dikenakan oleh orang yang melakukan aktivitas berbasis air atau olahraga air,

seperti berenang, menyelam, dan selancar, atau aktivitas lain di bawah matahari, seperti berjemur. Pakaian renang yang dikenakan oleh pria, wanita, dan anak-anak berbeda-beda. Umumnya pakaian renang terbuat dari bahan yang halus, lembut, dan melar sehingga dapat menyerupai bentuk badan dan tidak mengganggu Gerakan perenang Ketika didalam air.

4) Penutup Kepala



Gambar 3.84 Penutup Kepala (sumber internet)

Tidak semua orang suka menggunakan penutup kepala saat berenang. Namun rata-rata pemain polo air menggunakan penutupkepala agar rambut mereka tidak mengganggu Ketika berenang. Penutup kepala terbuat dari bahan karet sintesis yang halus dan lentur. Kelenturan bahan ini nantinya yang akan menahan rambut agar tidak keluar dan mengganggu.

5) Peluit



Gambar 3.86 Peluit (sumber internet)

Peluit adalah sebuah alat berukuran kecil terbuat dari berbagai bahan seperti kayu atau plastik yang mengeluarkan suara nyaring ketika ditiup. Peluit umumnya berbentuk lonjong dengan lubang kecil di bagian atas untuk perputaran udara.

Umumnya peluit terbuat dari bahan plastik, metal, aluminium, dan perak. Peluit dibunyikan dengan cara ditiup yang menyebabkan timbulnya aliran udara yang akan terpisah oleh sebuah plat tipis sehingga menimbulkan gesekan udara yang menyebabkan udara bergetar.

6) Digital Score



Gambar 3.87 Digital Score (sumber internet)

Scoring board digital adalah sebuah media display elektronik berbasis panel LED yang digunakan untuk menampilkan skor/angka atau informasi seperti hasil pertandingan, progress atau informasi terkait pertandingan suatu olahraga yang sedang berlangsung.

Scoring board dengan model digital saat ini telah menggantikan papan informasi pertandingan tradisional dan merupakan salah satu kebutuhan dalam sebuah tempat (venue) pertandingan olahraga.

Adanya perangkat ini memudahkan para penonton untuk mengetahui informasi dari suatu pertandingan secara real time dan lebih detail melalui display yang terpasang di venue olahraga, baik itu waktu pertandingan, babak pertandingan, hasil pertandingan maupun informasi lainnya.

- Prasarana

- 1) Kolam Renang



Gambar 3.88 Kolam Renang (Sumber Internet)

Ukuran kolam polo air yang sudah ditetapkan ialah:

- Panjang: 20 - 30 meter.
- Lebar: 10 - 20 meter.
- Goal Line: warna putih.
- Garis 2 meter: warna merah.
- Garis 5 meter: warna kuning.
- Kedalaman kolam: minimum 1,8 meter.
- Titik penalti: 5 meter (garis warna kuning).

- 2) Kontruksi Pembangunan Kolam Renang

- a) Semen

Dalam membuat rangka kolam renang, tentu saja dibutuhkan semen. Penggunaan semen

yang dicampur dengan pasir, batu, dan kerikil merupakan campuran dari material beton dan membantu membuat konstruksi lebih kuat. Semen merupakan salah satu bahan bangunan yang biasa digunakan sebagai pengikat material bangunan seperti pasir, kerikil, dan batu bata.

b) Pasir

Pasir adalah bahan bangunan yang banyak dipergunakan dari struktur paling bawah hingga paling atas dalam bangunan. Pasir biasanya digunakan bersamaan dengan semen, penggunaan keduanya tidak dapat dipisahkan. Hal ini dikarenakan pasir menjadi material yang memperkuat struktur bangunan. Agar kolam renang mampu menampung air dalam jumlah besar, maka pasir sangat dibutuhkan sebagai campuran semen.

c) Keramik

Untuk melapisi bagian lantai dan dinding, keramik dapat menjadi bahan lapisan yang sempurna. Karena keramik adalah bahan bangunan yang tidak menyerap air dan dapat membantu menjaga suhu tetap dingin dan stabil. Sehingga air pada kolam renang akan tetap segar dan struktur semen maupun beton juga terlindungi.

d) Pipa

Pipa pada kolam renang berfungsi untuk mengalirkan air dari sumber air ke dalam kolam renang. Selain itu, pipa juga menjadi alat untuk menjaga air pada kolam tetap bersih karena

adanya perputaran air dan digunakan pula saat membersihkan kolam.

e) Besi

Anda membutuhkan besi untuk menjadi tangga turun dan pegangan pada bagian pinggir kolam. Sehingga Anda dapat masuk ke kolam renang secara perlahan tanpa membuat luapan air.³²

32 Indos Tegar Jaya Perkasa, 'Bagaimana Cara Membuat Konstruksi Kolam Renang?', *Indostegar.Com*, 2022.

BAB IV

TEKNIK PERMAINAN

4.1 Senam Lantai

Senam lantai memiliki Gerakan yang bermacam-macam, seperti guling depan, guling belakang, guling lenting, kayang, handstand, headstand, lompat jongkok, sikap lilin, dll. Adapun Teknik atau cara melakukan Gerakan tersebut, yaitu:

1. Guling depan



Gambar 4.1 Guling Depan (Sumber Internet)

Guling depan (forward roll) adalah berguling ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan awalan sikap berdiri dan awalan jongkok. Berikut langkah-langkahnya:

- a. Guling Depan dengan Awalan Berdiri
 - Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.

- Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras, posisi kaki lurus.
 - Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan.
 - Sentuhkan bahu ke matras.
 - Bergulinglah ke depan.
 - Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.
 - Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.
- b. Guling Depan dengan Awalan Jongkok
- Diawali dengan sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, dan kedua tangan bertumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
 - Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
 - Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi
 - jongkok.
2. Guling Belakang



Gambar 4.2 Guling Belakang (Sumber Internet)

Guling Belakang (back roll) adalah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, dan kepala

ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Berikut langkah-langkahnya:

- Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- Kepala menunduk, dagu rapat ke dada, kemudian kaki menolak ke belakang.
- Pada saat punggung menyentuh matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat diatas matras ke sikap jongkok.

3. Gerakan Guling Lenting



Gambar 4.3 Guling Lenting (Sumber Internet)

Gerakan guling lenting adalah gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Latihan gerakan guling lenting ini dibedakan menjadi dua berdasarkan dengan tumpuannya, yaitu bertumpu pada tengkuk dan kepala. Berikut langkah-langkahnya:

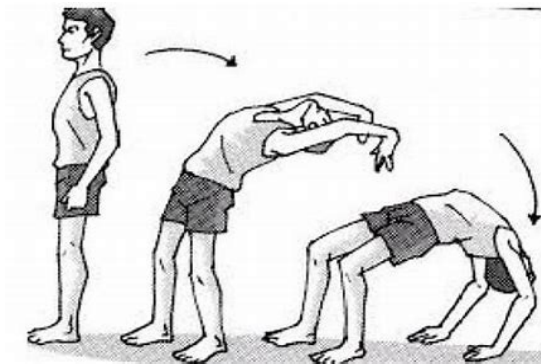
- a. Latihan Guling Lenting Tengkuk
 - Sikap permulaan berbaring menelentang atau duduk telunjur.

- Mengguling ke belakang, tungkai lurus, kaki dekat kepala, lengan bengkok, tangan menumpu disamping kepala, ibu jari dekat dengan telinga.
- Mengguling ke depan disertai dengan lecutan tungkai ke atas depan, tangan menolak badan melayang dan membusur, kepala pasif.
- Mendarat dengan kaki rapat, dorong panggul ke depan, badan membusur lengan lurus ke atas.

b. Latihan Guling Lenting Kepala

- Membungkuk bertumpu pada kaki dan membentuk segitiga sama sisi punggung tegak lurus, tungkai rapat dan lurus, jari-jari kaki bertumpu di lantai.
- Mengguling ke belakang disertai lecutan tungkai serentak tangan menolak sekuat-kuatnya, kepala pasif badan melayang dan membusur.
- Mendarat dengan kaki rapat badan membusur dan lengan ke atas

4. Kayang

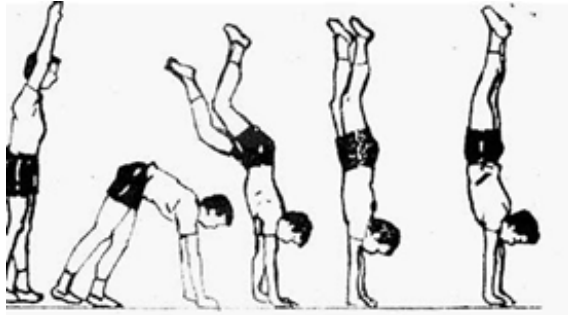


Gambar 4.4 Kayang (Sumber Internet)

Kayang adalah posisi kaki bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat

perut dan panggul. Manfaat gerakan kayang adalah untuk meningkatkan kelentukan bahu, bukan kelentukan pinggang. Cara melakukan gerakan kayang adalah:

- Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
 - Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala dilipat ke belakang.
 - Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
 - Posisi badan melengkung bagai busur.
5. Berdiri dengan Menggunakan Tangan (handstand)

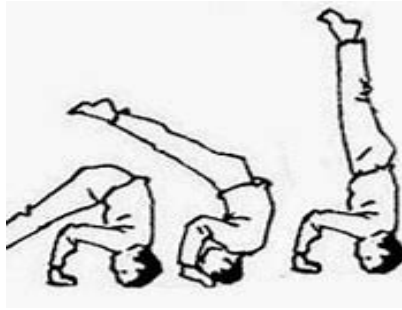


Gambar 4.5 Handstand (Sumber Internet)

Berdiri dengan menggunakan tangan adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan dengan siku-siku lurus ke atas. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan handstand adalah harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras, seperti lantai, agar seimbang. Cara melakukannya adalah:

- Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki sedikit ke depan.
- Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan keras, pandangan sedikit ke depan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan

- bengkak sedang tungkai belakang lurus.
 - Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
 - Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.
6. Berdiri dengan Menggunakan Kepala (Headstand)

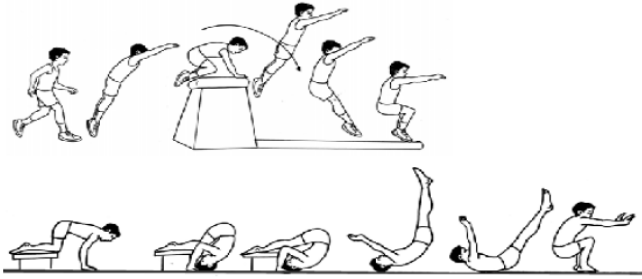


Gambar 4.6 Handstand (Sumber Internet)

Berdiri dengan menggunakan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan kedua tangan dengan siku-siku ditekuk dan telapak tangan sebagai tumpuannya. Sama halnya dengan handstand, headstand juga harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras. Cara melakukan gerakan ini:

- Berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.
- Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
- Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
- Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.

7. Lompat Jongkok

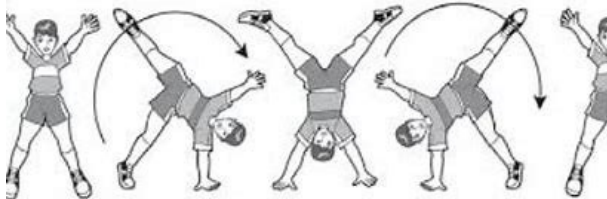


Gambar 4.7 Lompat Jongkok (Sumber Internet)

Teknik untuk loncat jongkok dasarnya hampir sama dengan loncat kangkang. Karena tahap latihannya sama yaitu awalan, tolakan, melewati peti lompat dan mendarat. Caranya sebagai berikut:

- Awalan dilakukan dengan lari secepat mungkin dan badan condong ke depan.
- Kedua kaki menolak pada papan tolakan disertai ayunan lengan ke atas, badan melayang tangan menumpu pada pangkal peti, lengan lurus, pandangan ke depan tangan.
- Segera kedua tangan menolak dengan sekuat tenaga, lutut dilipat ke dada, luruskan tungkai saat berada di atas bagian ujung peti.
- Mendarat dengan ujung kaki, lutut mengeper, lengan direntangkan ke atas

8. Meroda



Gambar 4.8 Meroda (Sumber Internet)

Gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua kaki dan tangan. Latihan meroda dapat dilakukan secara bertahap yaitu dari melakukan satu kali gerakan meroda, apabila sudah merasakan baik dapat ditingkatkan menjadi beberapa kali gerakan:

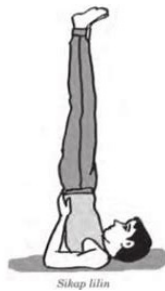
Mula-mula berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf V) dan pandangan ke depan.

Kemudian jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan ke samping kiri, kemudian kaki kanan terangkat lurus ke atas. Disusul dengan meletakkan telapak tangan di samping tangan kiri.

Saat kaki kanan diayunkan, maka kaki kiri ditolak pada lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping.

Kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan. Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.³³

9. Sikap Lilin



Gambar 4.9 Sikap Lilin (Sumber Internet)

33 Faqihah M Itsnaini.

Sikap lilin menjadi salah satu contoh senam lantai yang paling umum dijumpai di sekolah. Secara garis besar sikap lilin hanya mengedepankan keseimbangan dan kelenturan tubuh saja.

Selain teknik dasar serta awalan sederhana, cara melakukan sikap lilin pun juga sangat mudah dilakukan. Tidak hanya itu, kelebihan jenis senam lantai yang satu ini adalah resiko cedera minimum.

Jenis gerakan senam lantai selanjutnya ialah sikap lilin.

Gerakan ini dapat dilakukan dengan memposisikan badan telentang dengan mengangkat kedua kaki keatas dan rapat, kemudian topang pinggang menggunakan kedua tangan namun bahu tetap menyentuh lantai.

Gerakan sikap lilin menggunakan otot perut yang kuat agar kedua tangan dapat menopang pinggul. Berikut cara melakukan gerakan sikap lilin dalam senam lantai :

- Posisikan badan telentang dan letakkan kedua tangan disamping badan.
- Arahkan pandangan anda keatas. Kemudian kedua kaki diangkat bersamaan dengan posisi kaki rapat.
- Topang pinggul menggunakan kedua tangan namun bahu tetap menyentuh lantai.
- Tahan posisi badan tersebut selama beberapa menit.

4.2 Lari Estafet

1) Teknik permulaan Start.

Permulaan start ini dimulai dengan teknik lari yang benar. Posisi yang benar ketika akan memulai lari adalah posisi jongkok.

Dalam posisi ini, tangan pelari harus berada di belakang garis start dan posisi tongkat tidak boleh mengenai garis start. Jadi, tongkat yang dipegang oleh pelari harus berada di atas tanah.

Seperti perlombaan pada umumnya, jika pelari melakukan hal yang tidak sesuai aturan, maka kelompok tersebut akan didiskualifikasi atau dikeluarkan dalam perlombaan.



Gambar 4.10 Start Lari Estafet (sumber internet)

2) Teknik memegang tongkat estafet.



Gambar 4.11 Pemegangan tongkat estafet (sumber internet)

Memegang tongkat estafet tidak boleh asal memegang saja. Terdapat teknik tersendiri meskipun ini hanya memegang tongkat. Cara memegang tongkat yang benar adalah pelari memegang tongkat pada bagian ujung hingga setengah bagian tongkat.

Gunakan tangan yang lebih kuat agar bisa stabil, boleh kanan maupun kiri. Tidak ada ketentuan harus menggunakan tangan yang mana. Selanjutnya untuk pelari penerima tongkat, cara

memegang dan menerima tongkat dari pelari pertama dengan memegang tongkat di bagian tengah. Teknik ini berlaku seterusnya hingga ke pelari terakhir yang akan membawa tongkat ke hingga garis finish.

3) Teknik pemberian tongkat.



Gambar 4.12 Pemberian Tongkat Estafet (sumber internet)

Teknik yang perlu diperhatikan saat memberikan tongkat adalah dengan cara mengayunkan tongkat dari belakang ke depan dari arah bawah. Jika pemberi tongkat menggunakan tangan kanan maka penerima menggunakan tangan kiri.

Sedangkan untuk tangan penerima langsung siap-siap di belakang dengan posisi telapak tangan menghadap bawah yang akan selalu siap meraih tongkat saat pemberi mengayunkan tongkat estafet tersebut.

Posisi telapak tangan yang menghadap bawah ini dengan ibu jari terbuka lebar dan jari-jari lainnya rapat. Tangan penerima ini berada di bawah pinggan sehingga mudah saat menerima tongkat.

Jika menggunakan teknik memberikan tongkat dari arah atas, saat memberikan tongkat pemberi mengayunkan tongkat dari depan. Ketika pemberi menggunakan tangan kiri maka penerima menggunakan tangan kanannya untuk menerima tongkat tersebut.

4) Teknik menerima tongkat estafet.



Gambar 4.13 Penerimaan Tongkat Estafet (sumber internet)

Terdapat dua teknik yang digunakan dalam menerima tongkat, yaitu teknik visual dan non visual. Teknik visual adalah penerima tongkat menoleh ke belakang ke arah pemberi tongkat. Teknik ini hanya digunakan pada nomor perlombaan kategori 4 x 400 meter.

Sedangkan teknik non visual adalah teknik yang digunakan dengan cara tidak menoleh ke belakang karena jarak lintasan terlalu pendek. Teknik ini digunakan untuk nomor perlombaan kategori 4 x 100 meter. Teknik non visual ini lebih sulit dilakukan, karena itu diperlukan latihan lebih lama dan menggunakan pendekatan yang tepat.

5) Berlari pada jalur yang tepat.



Gambar 4.14 Lari pada jalur (sumber internet)

Setiap anggota kelompok memiliki area atau jalurnya masing-masing. Dengan memperhatikan jalur lintasan yang benar, pelari akan memindahkan tongkat ke pelari selanjutnya dengan mudah. Meskipun ini terlihat cukup mudah, tetapi perlu dilakukan latihan rutin untuk membiasakan pola tersebut pada setiap pelari.

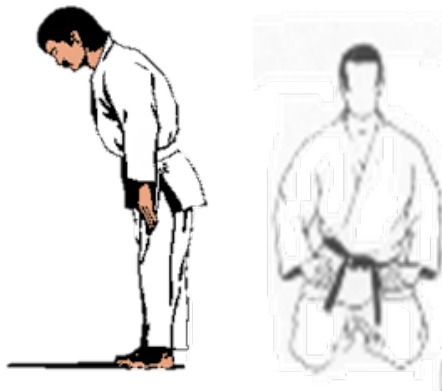
6) Waktu pergantian tongkat.

Area yang digunakan antar pelari saat memindahkan tongkat atau bisa disebut dengan zona tukar memiliki panjang sekitar 20 meter yang terletak di antara dua tanda kuning.³⁴

4.3 Judo

Untuk dapat mengikuti olahraga atau pertandingan judo, terdapat Teknik-teknik yang harus dikuasai seorang atlet, antara lain :

1. Teknik Penghormatan (Rei)



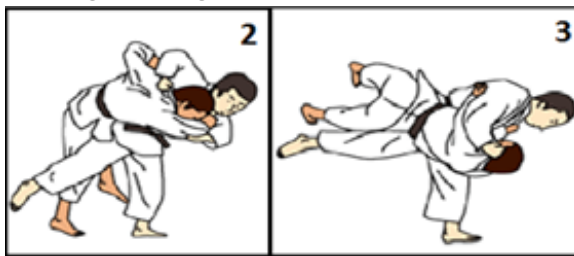
Gambar 4.15 Teknik Hormat Judo. (*sumber internet*)

34 Vannisa, 'Lari Estafet'

Teknik penghormatan digunakan pemain judo Ketika memasuki tatami/matras, penghormatan ini ditujukan kepada pelatih/sensei dan wasit, serta lawan. Sikap penghormatan yang baik yaitu :

- Sikap Berdiri.
- Zarei (Sikap Duduk).
- Kumikata (Pegangan).
- Tai - Sabaki (Gerak Memutar).
- Perilaku Langkah.

2. Teknik Bantingan (Nage Waza)



Gambar 4.16 Teknik Bantingan Judo. (*sumber internet*)

Teknik bantingan pada permainan judo sangatlah utama, karena hal ini sangat berpengaruh akan kemenangan pemain. Teknik dalam permainan judo antara lain :

- Hiza Guruma: Teknik Bantingan Dengan Menyapu Lutut.
- Deashi Barai: Teknik Bantingan Dengan Sapuan Samping.
- Kouchi Gari: Teknik Bantingan Dengan Menyapu Kaki Lawan Dari Depan.
- Osoto Gari: Teknik Bantingan Dengan Menyapu Kaki Lawan Dari Belakang.
- Uchi Mata: Teknik Bantingan Dengan Menyapu Paha Lawan.
- Hara Ghosi: Teknik Bantingan Dengan Paha Sendiri.
- Tomoe Nage: Teknik Bantingan Dengan Menggulingkan Badan Sendiri Ke Tanah.

- Tai Otoshi: Teknik Bantingan Dengan Mengangkat Eksklusif Tubuhnya.
- Seoi Nage: Teknik Bantingan Dengan Memakai Tenaga Pundak Sendiri.

3. Teknik Kunci (katame Waza)



Gambar 4.17 Teknik Kunci Judo. (*sumber internet*)

Teknik kunci dalam permainan judo digunakan untuk melemahkan lawan, agar lawan tidak lagi dapat bergerak/menyerang. Teknik kunci dalam judo antara lain:

- Kata Gatame: Kunci Pada Pundak Lawan.
- Kesa Gatame: Kunci Yang Bertumpu Pada Pinggang Anda Sendiri.
- Yoko Shiho Gatame: Kunci Pada Seluruh Badan Lawan.
- Kami Shiho Gatame: Kunci Dengan Memegang Ikat Pinggang Lawan.
- Ude Garami: Kunci Pada Tangan Lawan.
- Okuri Erijime: Kunci Pada Leher Lawan.
- Ude Hishigi Juji Gatame: Kunci Pada Kedua Tangan Lawan.

4. Teknik Jatuh (Ukemi)



Gambar 4.18 Teknik Jatuh Judo. (*sumber internet*)

Pada permainan judo, Teknik jatuh digunakan pemain agar tidak mengalami cedera/salah jatuhnya. Teknik jatuhnya antara lain:

- Mae Ukemi : Teknik Jatuh Ke Depan.
- Ushiro Ukemi : Teknik Jatuh Ke Belakang.
- Yoso Ukemi : Teknik Jatuh Ke Samping.

5. Teknik Kuda-kuda (Shizen)



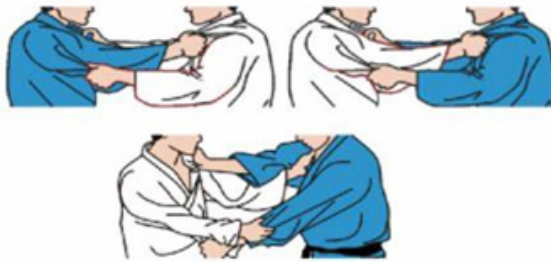
Gambar 4.19 Teknik Kuda-Kuda Judo. (*sumber internet*)

Teknik kuda-kuda merupakan sikap siap sedia untuk bertahan dan menyerang, dan agar tidak mudah di jatuhkan atau dibanting lawan, Teknik kuda-kuda dalam olahraga judo antara lain :

- Shizen Hontai :kuda-kuda tengah.
- Migi Sizentai : kuda-kuda kanan.

- Hidari Shezentai : kuda-kuda kiri.
- Ligo Hontai : kuda-kuda bertahan tengah.
- Migi Ligotai : kuda-kuda bertahan kanan.
- Higari Jigota : kuda-kuda bertahan kiri.

6. Teknik Pegangan (Kumikata)



Gambar 4.20 Teknik Pegangan Judo. (*sumber internet*)

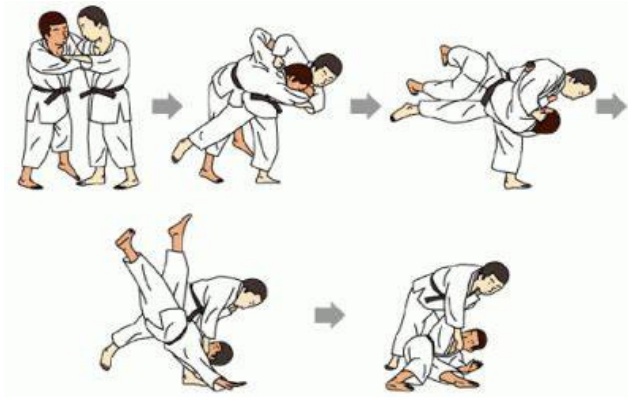
Teknik pegangan atau Kumikata digunakan dalam permainan Judo untuk menggerakkan atau memegang pada pakaian lawan. Dalam permainan judo, terdapat pegangan kanan dan pegangan kiri.

7. Teknik Melangkah (Shintai atau Hakobi Ashi)

Pada permainan judo terdapat Teknik melangkah, antara lain :

- Mae Mawari Sabaki: Teknik Langkah Memutar Maju.
- Mae Mawari Sabaki : Teknik Langkah Memutar Mundur.
- Mae Sabaki: Teknik Langkah Memutar Samping Depan.
- Ushiro Sabaki: Teknik Langkah Memutar Samping Belakang.
- Mae Mawari Sabaki : Teknik Langkah Memutar Balik Silang.

8. Teknik Serangan



Gambar 4.21 Teknik Serangan Judo. (*sumber internet*)

Dalam permainan judo, Teknik serangan digunakan untuk membanting dan menjatuhkan lawan. berikut teknik serangs n pada permainan judo :

- De Ashi Harai: Teknik membanting lawan dengan cara menyapu kaki lawan.
- Uki Goshi: Teknik membanting lawan dengan cara melempar pinggang.
- Soto Gari: Teknik membanting lawan dengan menyabit bagian belakang kaki lawan.³⁵

4.4 Pencak Silat

Pencak silat memiliki Teknik yang terbagi menjadi dua golongan, yaitu teknik bertahan dan teknik menyerang. Umumnya, seorang pesilat menggunakan tendangan, pukulan, sandungan, kuncian, sapuan, menahan, melempar, patahan, bantingan, dll sebagai Teknik bertahan mereka. Sedangkan Teknik serangan pada

35 Kelaspjok, "JUDO," *KelasPJOK.Com*, last modified 2020, accessed April 4, 2023

umumnya menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut, dan telapak kaki. Berikut contoh Gerakan Teknik dalam pencak silat :

1) Teknik Bertahan

Teknik bertahan di gunakan seorang pesilat untuk menghindari serangan yang masuk dari musuh atau lawan. Teknik bertahan dibagi menjadi beberapa macam, antara lain :

- Elakan

Elakan merupakan Teknik bertahan pesilat berupa usaha pembelaan dari suatu serangan musuh dengan memindahkan posisi tubuh tanpa berpindah tempat.



Gambar 4.22 Teknik Elakan (sumber internet)

- Hindaran

Hindaran merupakan suatu Teknik bertahan yang digunakan pesilat untuk untuk menghindari serangan musuh dengan memindahkan atau melangkahkan kaki.

- Tangkapan

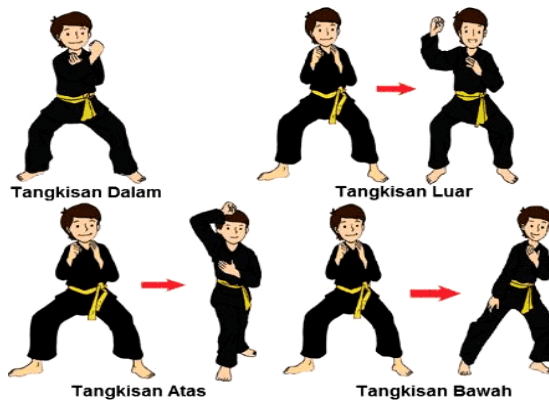
Tangkapan merupakan Teknik bertahan pesilat dengan menangkap kaki musuh yang sedang meluncurkan tendangannya.



Gambar 4.23 Teknik Tangkapan (sumber internet)

- **Tangkisan**

Tangkisan merupakan usaha bertahan seorang pesilat yang sedang diserang lawan dengan cara kontak langsung seperti, menangkis tendangan dengan 1 tangan ataupun 2 tangan³⁶.



Gambar 2.9 Teknik Tangkisan (sumber internet)

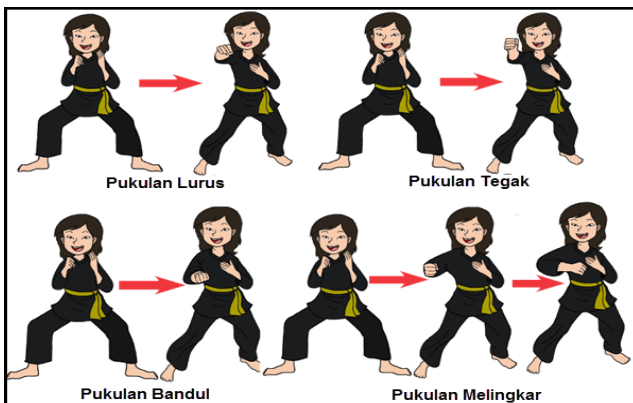
36 Nanang Ajim, 'Taktik Bertahan Dan Menyerang Pencak Silat', *Mikirbae.Com*, 2016

2) Teknik Serangan

Dalam pencak silat, Teknik serangan sangat berarti bagi seorang pesilat untuk membalas atau memberi perlawanan kepada lawan. Teknik serangan terbagi menjadi beberapa macam, antara lain :

- Teknik Serangan Lengan (Pukulan)

Suatu Teknik serangan menggunakan tangan dengan sasaran perut, ulung hati, dll. Teknik ini digunakan peilat untuk menyerang lawan pada tubuh bagian perut hingg aatas.



Gambar 2.10 Teknik Pukulan (sumber internet)

- Teknik Serangan Siku

Teknik serangan siku dilakukan pesilat Ketika berjarak dekat, dan dilakukan kea rah serangan depan, samping, belakang, serta atas dan bawah.



Gambar 2.11 Teknik Serangan Siku (sumber internet)

- **Teknik Tendangan**

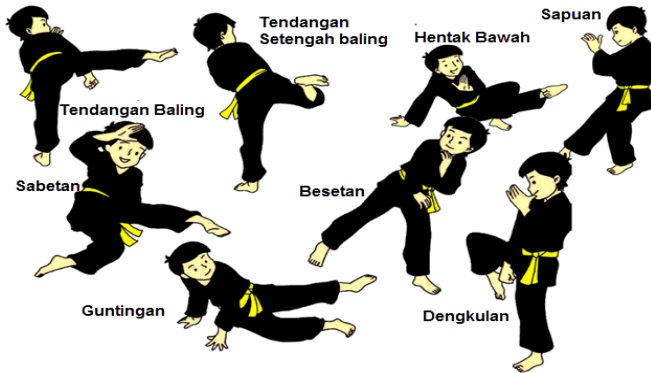
Tendangan merupakan Teknik serang yang utama bagi seorang pesilat untuk memberikan perlawanan kepada lawan. Tendangan terdiri dari beberapa macam, yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan pisau kaki (T), dst.



Gambar 2.12 Teknik Tendangan (sumber internet)

- Teknik Serangan Tungkai

Teknik serangan tungkai merupakan Teknik dasar tendangan seorang pesilat yang menggunakan keseimbangan, kekuatan, dan kecepatan. berikut contoh gerak Teknik serangan tungkai.



Gambar 2.13 Teknik Serangan tungkai (sumber internet)

3) Teknik Kunciian

Teknik kunciian merupakan Teknik perlawanan guna melumpuhkan atau mematikan lawan agar tidak berdaya ataupun bergerak Kembali, pada Teknik ini sangat diperlukan kekuatan dan kecepatan.



Gambar 2.14 Teknik Kunciian (sumber internet)

4) Jurus

Tentu tak asing lagi dengan kata jurus, dimana setiap ilmu bela diri pencak silat memiliki jurus yang ciri khas, seperti jurus harimau, jurus ayam, jurus monyet dan sebagainya. Seorang pesilat yang sejati dan kuat harus mampu menguasai minimal satu jurus. Agar dapat bertanding menghadapi lawannya. Pada umumnya, Gerakan-gerakan jurus pencak silat menirukan gerakan- hewan sebagai teknik menyerang ataupun bertahan. Jurus merupakan suatu rangkaian gerak dasar dari bagian tubuh atas maupun bawah.

Gerakan dasar ini yang digunakan sebagai acuan dalam menguasai teknik lanjutan pencak silat. Selain itu, dalam pencak silat juga menggunakan aliran dalam tubuh, yaitu ilmu kebatinan aatau jiwa dalam diri yang disebut dengan istilah 'Dasar Pasan'. Yang dibuktikan dengan adanya salah satu cabang ilmu pencak silat yang melibatkan spiritual seseorang dan tidak sembarang orang yang dapat menguasai jurus-jurus pencak silat tersebut³⁷.

4.4 Sepak Takraw

1. Sepak Kura/Kuda

Sepak kura atau kuda merupakan teknik dasar Sepak Takraw dengan menggunakan punggung kaki untuk menendang bola. Teknik ini digunakan pemain untuk mengembalikan bola dari lawan. Teknik ini bisa digunakan pemain untuk mengambil bola yang berposisi rendah. juga adalah sebagai pengembali bola dari serangan lawan.

- Dalam permainan Sepak Takraw, satu tim harus bisa membentuk baris dengan posisi yang saling berhadapan.

37 Adara Primadia, 'Sejarah Pencak Silat Indonesia', *SejarahLengkap.Com*, 2017

- Baris pertama, bertugas untuk membawa dan memberikan bola kepada teman satu tim dengan cara mengopernya.
- Selanjutnya, teman yang menfapatkan operan bola menggunakan teknik sepak sila untuk memberi umpan dan harus diterima oleh teman/pasangan baris dengan teknik sepak kura/kuda.
- Teknik ini perlu dilatih dan diasah secara terus menerus agar Teknik dapat dipergunakan dengan baik dan bola tidak mudah jatuh ke lantai Ketika mendapat umpan.

2. Sepak Sila

Sepak sila merupakan teknik dasar Sepak Takraw yang bertujuan untuk menendangkan bola takraw. Teknik ini dilakukan dengan memanfaatkan kaki bagian dalam pemain. Sepak sila merupakan Teknik utama yang harus dikuasai pemain dalam permainan Sepak Takraw, karena Teknik ini digunakan untuk menendang maupun menerima bola dari teman/musush dan jangan sampai terjatuh ke lantai.

Maka dari itu, teknik ini harus selalu diasah agar pemain dapat menguasai bola, mengolah bola, dan melakukan serangan kepada lawan. Berikut Gerakan yang dilakukan pada teknik sepak sila :

- Pertama-tama mengambil posisi berdiri satu kaki dengan kaki satunya diangkat selutut kemudian bengkakan.
- Ketika melakukan tendangan bola, kaki digerakan dari arah bawah menuju ke atas dengan mengontrol kecepatan Gerakan sesuai kebutuhan.
- Pandangan lurus dan terfokus pada bola takraw.
- Kemudian arahkan sesuai sasaran yang dituju.

3. Sepak Mula

Sepak mula merupakan teknik dasar Sepak Takraw yang wajib dipelajari serta dikuasi seorang pemain takraw. Teknik ini sama

halnya dengan sepakan bola yang diarahkan ke area/lapangan lawan ketika terdapat isyarat wasit yang menandakan bahwa permainan sesudah dimulai. Teknik ini bisa juga disebut dengan sepak servis. Selain itu, teknik ini digunakan tim untuk mendapatkan point, sehingga teknik sepak mula wajib dikuasai seluruh pemain.

4. Menapak

Teknik menapak merupakan teknik dasar pemain Sepak Takraw dengan menyepak bola takraw menggunakan telapak kaki. Teknik ini digunakan untuk memberi smash kepada grup lawan. Selain itu, Teknik ini ditujukan untuk memblokir Gerakan smash yang akan ditujukan ke tim kita. Dengan menguasai teknik menapak, dapat menyelamatkan bola yang berada didekat net. Gerakan Teknik menapak antara lain :

- Posisi awal sikap berdiri dengan kedua kaki membuka selebar bahu.
- Angkat kaki yang akan digunakan menyepak setinggi lutut dengan membengkokannya sedikit dan bola dipukul dengan telapak kaki. Pastikan juga agar tubuh tidak menyentuh net.
- Gunakan telapak kaki pada bagian atas untuk menyepak bola ke arah lawan.
- Pandangan mata lurus kedepan dan terfokus pada bola serta posisi badan agak tercondong ke belakang.

5. Heading

Teknik heading bukan hanya ada pada permainan sepak bola, melainkan juga diperlukan pada permainan Sepak Takraw. Hanya saja teknik heading dalam sepak bola bukanlah yang diterapkan pada Sepak Takraw ini karena biasanya heading Sepak Takraw dibutuhkan ketika penerimaan kembali bola lemparan yang berasal dari lawan.

Teknik ini jugalah yang bisa digunakan pemain saat hendak menyelamatkan bola takraw dari serangan lawan. Posisi bola biasanya ada di atas dan tak akan mudah untuk kaki pemain menjangkaunya. Itulah yang menjadi alasan mengapa teknik ini merupakan dasar yang pemainnya perlu menguasai.

- Ambil sikap berdiri dan juga bersikap kuda-kuda.
- Badan condongkan ke belakang dan kedua tangan letakkan di sisi tubuh sambil membengkokkan siku.
- Fokuskan pandangan mata pada arah bola dan sasaran yang dituju.
- Pastikan gunakan kepala bagian depan saat menyundul.
- Badan gerakkan ke arah depan dan leher juga perlu digerakkan supaya dorongan bola bertambah.

6. Sepak Cungkil

Sepak cungkil adalah teknik dasar selanjutnya di permainan Sepak Takraw yang juga tak bisa diabaikan karena sama pentingnya dengan teknik sepakan lainnya yang sudah dibahas. Sepak satu ini merupakan sepakan yang dilakukan menggunakan jari kaki dengan tujuan untuk mengambil bola yang jaraknya termasuk jauh.

Pada umumnya, sepak cungkil ini jugalah yang digunakan pemain ketika ada pantulan bola liar. Pantulan bola liar biasanya adalah hasil dari blocking sehingga menggunakan teknik ini bisa sangat membantu. Bahkan untuk pengambilan bola rendah pun sangat berguna sehingga wajib menjadi teknik yang dikuasai dengan baik oleh setiap pemain.

7. Membahu

Pada teknik membahu, teknik dasar ini berfokus pada pengontrolan bola dengan menggunakan bahu. Teknik ini biasanya digunakan para pemain Sepak Takraw ketika perlu mengendalikan

bola hasil serangan lawan secara tiba-tiba. Bisa dikatakan, teknik ini merupakan teknik pertahanan dalam kondisi yang mendesak.

Ketika pemain merasa dalam kondisi kurang baik, maka teknik membahu inilah yang bisa dipakai supaya bola yang datang terkontrol secara lebih baik. Pada banyak kasus, gerakan bola yang dimash oleh lawan pasti cukup mengejutkan sehingga bola lepas kendali. Di saat terdesak inilah, teknik membahu sangat diperlukan dan akan menjadi berguna.

Mungkin agak tidak mudah dalam mempraktikkan teknik membahu ini karena bola pun harus dijaga keseimbangannya di atas bahu, namun dengan latihan yang cukup sering, maka hal ini tak lagi akan menjadi sulit.

8. Mendada

Teknik mendada pun menjadi bagian dari Sepak Takraw di mana penggunaan teknik ini bertujuan utama mengendalikan bola. Teknik mendada juga adalah teknik dasar yang pada prosesnya menggunakan dada sebagai pengontrol bola, seperti gerakan yang kita sering lihat juga pada permainan sepak bola. Pengontrolan bola ini dilakukan saat bisa dimainkan berikutnya.

Teknik atau gaya membawa atau menerima bola dengan dada sudah cukup sering kita lihat di permainan sepak bola. Namun sebenarnya, teknik gaya dada pun ada juga dalam permainan Sepak Takraw di mana fungsinya mirip dengan teknik dada di sepak bola yang tujuannya mengendalikan bola yang datang mendadak. Saat lawan men-smash, bola akan datang dalam kecepatan yang tinggi dan serangan ini akan begitu mendadak, dan saat posisi kita tepat dalam menggunakan dada, lebih baik gunakan teknik mendada ini untuk menerima sekaligus mengendalikan bola datang.

9. Sepak Simpuh

Istilah lain untuk sepak simpuh adalah sepak badek di mana jenis teknik sepak ini juga merupakan teknik dasar yang perlu setiap

pemain Sepak Takraw kuasai. Teknik dasar ini lebih berfokus kepada upaya sepakan bola menggunakan kaki bagian luar. Namun tak harus menggunakan kaki bagian luar karena kaki bagian samping luar pun sah-sah saja.

Jenis teknik sepakan ini digunakan dengan tujuan untuk menyelamatkan bola dari pihak tim lawan. Hanya saja, para pemain juga biasanya menggunakan sepak simpuh sebagai pengendali bola dalam upaya penyelamatan yang biasanya tergolong efektif. Sepak ini sangatlah mendasar dan juga perlu dikuasai setiap pemain, maka dengan latihan yang cukup baik dan sesuai kebutuhan, para pemain biasanya akan menguasai secara sempurna teknik sepakan ini dan mengeksekusinya secara tepat juga. Butuh pengawasan pelatih juga bila tak yakin dengan posisi dan gerakannya.

10. Memaha

Setelah teknik menyundul (heading), membahu, dan mendada, kini kita juga perlu tahu teknik dasar memaha. Bila membahu adalah proses gerakan mengendalikan bola menggunakan bahu, lalu juga mendada adalah cara mengendalikan bola dengan dada, maka sudah bisa ditebak apa itu teknik memaha.

Memaha adalah teknik di mana permainan bola lebih menggunakan paha sebagai pengendali bola yang datang dari lawan. Teknik dasar ini biasanya digunakan pemain ketika perlu menerima bola, menahannya hingga proses penyelamatan bola yang diberikan oleh lawan saat menyerang.

Smash lawan bisa sangat mendadak sehingga bila mampu mengendalikan bola dengan paha, maka teknik inilah yang akan efektif dalam membantu untuk mengontrol datangnya bola.³⁸

38 Rita Nora, "10 Teknik Sepak Takraw Dasar Beserta Gambarnya," *OlahraPedia.Com*, last modified 2017, accessed April 5, 2023

4.5 Baseball

Adapun teknik dasar baseball terdiri dari 4 bagian, yaitu :

1) Teknik Melempar Bola

Dalam melempar bola, para pelempar (pitcher) tidak boleh sembarangan dalam melempar, harus disertai dengan teknik yang benar agar pemukul (batter) tidak dapat memukul bola yang diberikan oleh pitcher.

Cara melempar bola baseball yaitu dengan mengayukan tangan dari atas dan melemparkan bola tepat ke arah pemukul.

2) Teknik Memegang Stick

Untuk memaksimalkan pukulan dan mencegah terjadinya cedera saat memukul bola, alangkah baiknya anda mempelajari cara - cara memegang stick terlebih dahulu.

Stick baseball harus dipegang dengan kedua tangan dengan erat agar stick tidak terlepas saat dipukul.

3) Teknik Memukul Bola

Pemukul (batter) harus bisa memukul dengan kuat dan mampu melihat dengan cepat dari mana arah datangnya bola. Peran pemukul dalam baseball sangat penting, karena 1 pemukul saja gagal dalam memukul, akan berakibat fatal bagi satu tim.

4) Teknik Menangkap Bola

Untuk urusan dalam menangkap bola, dapat diserahkan kepada catcher (penangkap bola). Agar dapat menangkap bola yang terlempar dengan keras, diperlukan sebuah teknik, yaitu jika tubuh anda semakin dekat dengan bola, maka kesempatan anda untuk menangkap bola malah makin besar.³⁹

39 Abdi, 'Baseball - Pengertian, Sejarah, Teknik Dasar, Posisi Pemain', *MateriOlahraga*, 2023.

4.6 Polo Air

Polo air merupakan permainan air dengan lempar tangkap bola dan memasukkan bola ke gawang. Satu tim yang bertanding terdiri dari 6 pemain serta 1 kiper. Dalam permainan polo air terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemainnya, antara lain :

1) Teknik Berenang

Teknik dasar polo air yang pertama yaitu teknik berenang. Keahlian renang wajib dimiliki oleh setiap pemain polo air. Dikarenakan permainan ini dimainkan di air. Ada beberapa jenis gaya renang yang harus dikuasai oleh para pemain polo air.

Gaya renang tersebut diantaranya yaitu renang gaya bebas, renang gaya samping, renang gaya dada, gaya punggung, injak-injak di air, serta teknik loncat-loncat di air.

2) Menggiring Bola

Teknik dasar polo air yang kedua yaitu menggiring bola. Menggiring atau yang sering dikenal sebagai dribbling, merupakan teknik gerakan membawa bola ke area pertahanan lawan.

Cara menggiring bola di polo air berbeda dengan menggiring bola pada sepak bola. Dribbling di polo air menggunakan tangan untuk menggiringnya. Sedangkan di sepak bola menggunakan kaki untuk menggiring bola. Teknik dasar ini dilakukan sampai bisa menerobos hingga pertahanan tim lawan untuk menciptakan peluang dan mencetak gol.

3) Teknik Penguasaan Bola

Atlet polo air wajib menguasai teknik penguasaan bola. Dengan menguasai bola, nantinya pemain dapat mengolah dan mengarahkan bola dengan teknik dan taktik yang mereka miliki untuk bisa dimasukkan ke gawang.

Terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai pemain dalam teknik penguasaan bola diantaranya mengambil bola (picking up the ball), memindahkan bola (moving the ball), mengumpan bola (passing the ball), dan menembak bola (shooting the ball). Berikut adalah penjelasan Teknik penguasaan bola secara lengkap :

- Mengambil Bola (Picking Up The Ball)

Untuk mendapatkan pegangan yang kuat saat melakukan mengambil bola (picking up the ball), ibu jari harus didistribusikan merata di atas massa bola. Pemain polo air biasanya lebih sering melakukannya mengambil bola dari atas air yang bertujuan untuk menembak.⁴⁰

- Memindahkan Bola (Moving The Ball)

Saat memindahkan bola (moving the ball), para pemain polo air dapat mendistribusikan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Pada permainan polo air, atlet tidak boleh mendorong bola di bawah air. Hal tersebut dapat berakibat pada pergantian pemain.

- Mengumpan Bola (Passing The Ball)

Pada mengumpan bola (passing the ball) dalam olahraga ini ada dua cara yang dapat dilakukan yaitu dengan umpan kering (dry passing), dan umpan basah (wet passing).

Dengan kecepatan optimal tujuannya adalah untuk mengoper bola dari satu tangan ke tangan lain tanpa mengambilnya dari air. Melalui penggunaan putaran belakang, pemain membuatnya mudah bagi rekan satu timnya untuk menangkap bola.

40 Muhammad Pratama Supriyadillah, '3 Teknik Dasar Polo Air Yang Wajib Diketahui', *Sportstars.Id*, 2022.

Sedangkan teknik umpan basah digunakan untuk secara sengaja mendaratkan bola di atas air. Untuk tim yang memiliki hole set yang sangat kuat, ini adalah strategi ofensif yang sangat kuat.

- Menembak Bola (Shooting The Ball)

Sedangkan menembak bola (shooting the ball) ke arah gawang dilakukan dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang. Gol dapat dicetak dengan bagian tubuh apa pun kecuali untuk kepalan tangan. Mengalahkan penjaga gawang dari jarak jauh sangat sulit.

Oleh karena itu para pemain selalu mencoba untuk mengambil tembakan dekat sebagai ketukan lembut pada bola di arah yang benar untuk mencetak gol.

Pemain yang memiliki target menembak yang baik dapat memilih teknik tembakan kekuatan di mana mereka perlu menghasilkan kekuatan bola dengan mendorongnya dengan kecepatan hingga 60-90 Km per jam dan akhirnya menargetkannya ke arah gawang.

Beberapa pemain menggunakan bouncing shot di mana bola ditembak dalam satu arah tetapi bouncing mengarahkannya ke arah gawang. Para pemain juga dapat menggunakan teknik lob shot di mana mereka melemparkan bola dalam kurva panjang ke tiang gawang.⁴¹

41 Sarotun Romiah, 'Pengertian Polo Air, Jenis, Teknik Melakukan, Dan Manfaatnya'.

BAB V

MANFAAT OLAHRAGA

Semua kegiatan olahraga memiliki banyak manfaat yang baik bagi tubuh kita, baik kesehatan fisik maupun mental. Antara lain :

1. Mencegah penyakit jantung dan stroke

Olahraga rutin setiap hari atau minimal 3 kali per minggu dapat memperkuat otot jantung, melancarkan aliran darah, serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Hal ini menjadikan olahraga sebagai salah satu langkah penting untuk mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke.

2. Mengendalikan kadar gula darah

Olahraga dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil, terutama pada penderita diabetes tipe 2. Tak hanya itu, rutin berolahraga juga bisa mencegah terjadinya resistensi insulin yang dapat memicu diabetes.

3. Menjaga tekanan darah tetap stabil

Pada orang yang sehat, berolahraga secara rutin bisa mencegah terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi. Sedangkan pada penderita hipertensi, olahraga dapat menurunkan tekanan darah dan menjaganya tetap stabil.

4. Mencegah dan meringankan nyeri punggung

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang cukup umum dialami oleh orang dewasa dan lansia. Keluhan ini bisa disebabkan oleh banyak hal, mulai dari saraf terjepit, cedera, posisi tidur yang salah, hingga kebiasaan jarang bergerak.

Olahraga merupakan salah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung. Dengan rutin berolahraga, otot-otot tubuh seperti otot punggung, perut, dan kaki, akan menjadi lebih kuat dan mampu menopang sendi dan tulang belakang dengan lebih baik.

Berbagai jenis olahraga yang baik untuk nyeri punggung adalah yoga, berenang, bersepeda, jalan kaki, atau pilates. Namun, jika nyeri punggung yang Anda rasakan tidak membaik atau semakin parah saat berolahraga, sebaiknya konsultasikan ke dokter.

5. Menjaga berat badan tetap ideal

Melakukan aktivitas fisik secara teratur mampu mengurangi jaringan lemak tubuh dan menurunkan berat badan serta menjaganya tetap stabil. Hal ini membuat olahraga penting dilakukan untuk mencegah atau mengatasi obesitas.

Namun, agar manfaat olahraga yang satu ini bisa dirasakan secara maksimal, Anda juga perlu menjaga berat badan tetap ideal dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh.

6. Menjaga tubuh tetap bugar dan kuat saat lanjut usia

Tak hanya baik untuk orang yang berusia muda, olahraga juga sangat baik untuk kesehatan lansia. Aktivitas olahraga terbukti dapat membuat lansia lebih bugar. Selain itu, olahraga juga dapat memperkuat otot, tulang, dan sendi, serta mencegah demensia atau pikun.

7. Mengurangi risiko terjadinya osteoporosis

Berbagai jenis olahraga, seperti jalan kaki, sepak bola, bola basket, atau aerobik, dapat memperkuat otot, tulang, dan sendi. Beberapa riset pun menunjukkan bahwa olahraga secara rutin berperan dalam mencegah terjadinya pengeroposan tulang atau osteoporosis.

8. Memperbaiki suasana hati

Olahraga dapat memperbaiki suasana hati dengan cara menstimulasi pembentukan zat kimia pada otak, seperti serotonin dan endorfin. Ketika Anda merasa stres atau memiliki mood buruk setelah menjalani hari yang penuh tekanan, cobalah berolahraga untuk memperbaiki suasana hati. Agar manfaat olahraga ini lebih maksimal, pilihlah jenis olahraga yang Anda sukai.

9. Menumbuhkan rasa percaya diri

Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat menjaga berat tubuh tetap ideal. Hal ini dapat membuat Anda lebih percaya diri terhadap penampilan diri dan menumbuhkan self-esteem.

10. Mengatasi stres

Salah satu manfaat olahraga yang baik untuk kesehatan mental adalah mengurangi stres dan mencegah terjadinya depresi. Dengan rutin berolahraga, tingkat hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan norepinefrin dapat dikurangi.

Sementara itu, kadar hormon serotonin dan dopamin yang bisa memperbaiki suasana hati akan meningkat, sehingga Anda pun merasa lebih rileks dan bahagia. Olahraga pun baik untuk mencegah dan meringankan gejala gangguan mental, seperti depresi dan gangguan cemas.

11. Membuat tidur lebih nyenyak

Apakah Anda sulit tidur pada malam hari atau kerap terbangun di tengah malam? Nah, olahraga secara teratur bisa menjadi solusi untuk mengatasinya. Aktivitas ini juga dapat membantu Anda tidur lebih cepat dan nyenyak.

12. Mengembalikan gairah seksual

Bagi Anda yang sering merasa kelelahan atau kurang bergairah saat berhubungan intim, cobalah lebih sering berolahraga. Aktivitas fisik atau olahraga secara rutin juga terbukti dapat meningkatkan gairah seksual atau libido dan menurunkan risiko terjadinya disfungsi ereksi.⁴²

42 dr. Kevin Adrian, 'Beragam Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Fisik Dan Mental', *Alodokterdokter*, 2021

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, 'Baseball - Pengertian, Sejarah, Teknik Dasar, Posisi Pemain', *MateriOlahraga*, 2023
- Admin Padamu, 'Sejarah Dan Perkembangan Olahraga Baseball (Bisbol)', *Padamu.Net*, 2020
- Agrotek, 'Sarana Dan Prasarana Adalah : Pengertian Perbedaan, Fungsi Dan Contoh', *Agrotek.ID*,
- Dimas Muhammad, 'Pengertian Dan Sejarah Perkembangan Senam Lantai Di Indonesia', *Buka Review*, 2022
- Dosen Pendidikan, 'Sarana Dan Prasarana', *Dosenpendidikan.Co.Id*, 2023
- dr. Kevin Adrian, 'Beragam Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Fisik Dan Mental', *Alodokterdokter*, 2021
- Fandy, 'Teknik Dasar Lompat Tinggi Disertai Sejarah Dan Gaya-Gayanya', *Gramedia*, 2021
- Faqihah M Itsnaini, 'Senam Lantai: Sejarah, Manfaat, Dan Langkah-Langkah Gerakannya Secara Detail', *Detik.Com*, 2021
- Fitra Yunita, 'Peralatan Bertanding Karate', *Blogspot.Com*, 2017
- Generasi Milenial, 'Sejarah Sepak Takraw Dunia Beserta Perkembangannya [Lengkap]', *Genemil*, 2021
- Gibung, 'Sejarah Judo Di Indonesia Lengkap', *Gibung.Id*, 2021
- Guru Penjaskes, '4 Jenis-Jenis Olahraga Lompat Dalam Atletik Beserta Penjelasannya', *GuruPenjaskes.Com*, 2023

- Indos Tegar Jaya Perkasa, 'Bagaimana Cara Membuat Konstruksi Kolam Renang?', *Indostegar.Com*, 2022
- Kelasjok, 'JUDO', *KelasPJOK.Com*, 2020
- Kusumah, Geolana Wijaya, 'Pengertian Pencak Silat', *Selasar.Com/Author/Geolana*, 2023
- Mingseli, 'Sarana Dan Prasarana Dalam Olahraga Sepak Takraw', *Www.Mingseli.Id*, 2021
- Muhammad Pratama Supriyadillah, '3 Teknik Dasar Polo Air Yang Wajib Diketahui', *Sportstars.Id*, 2022
- Nanang Ajim, 'Taktik Bertahan Dan Menyerang Pencak Silat', *Mikirbae.Com*, 2016
- Nasrudin, Nasrudin, and Maryadi Maryadi, 'Manajemen Sarana Dan Prasarana Pendidikan Dalam Pembelajaran Di SD', *Manajemen Pendidikan*, 13.2 (2019), 15-23
- Novianti Dita Sari, 'Manajemen SaranadanPrasarana Pendidikan', 2021
- Penjaskes, 'Baseball Ukuran Lapangan Permainan Baseball / Bisbol Beserta Gambarnya', *Penjaskes.Co.Id*, 2019
- Primadia, Adara, 'Sejarah Pencak Silat Indonesia', *SejarahLengkap.Com*, 2017
- Pristiangga, 'Lompat Galah | Pengertian, Sejarah, Teknik Dasar Dan Peraturan', *Percepat.Com*, 2019
- Property Guru, '9 Bahan Mentah Untuk Bangunan Untuk Bangun Rumah Yang Kuat Dan Kokoh', *Rumah.Com*, 2022
- Ricky, '10 Manfaat Senam Lantai Beserta Aturan Dan Alatnya', *Gramedia*, 2021
- Rita Nora, '10 Teknik Sepak Takraw Dasar Beserta Gambarnya', *OlahraPedia.Com*, 2017

- Saputro, Dimas Bakti, and Supriyadi Supriyadi, 'Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula', *Indonesia Performance Journal*, 1.2 (2017), 112-18
- Sarotun Romiah, 'Pengertian Baseball, Sejarah, Tujuan, Teknik, Dan Aturan Permainannya', *Dosenpenjas.Com*, 2022
- 'Pengertian Polo Air, Jenis, Teknik Melakukan, Dan Manfaatnya', *Dosenpenjas.Com*, 2022
- Silat, Tim Pencak, and Pengertian Pencak Silat Menurut Para Ahli, 'Pencak Silat' (Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang, 2008)
- Sport, 'Atletik : Sejarah, Cabang Olahraga, Dan Macamnya Lengkap', *Detiksport*, 2020
- Sport, Info, 'Pengertian Pencak Silat Dan Sejarah Perkembangannya', *Kumparan.Com*, 2021
- Tim Sportstars, 'Sarana Dan Prasarana Pencak Silat Sesuai Standar IPSI', *Sportstars.Id*, 2022
- 'Lari Estafet', *Perpustakaan*, 2021
- 'Polo Air', *Perpustakaan,Id*, 2020
- Vanya Karunia Mulia Putri, 'Sarana Dan Prasarana: Definisi, Fungsi, Ruang Lingkup, Serta Contohnya', *Kompas.Com*, 2021
- Wida Kurniasih, 'Pengertian Lari Estafet: Sejarah, Jenis Perlombaan Dan Teknik-Tekniknya', *Gramedia*, 2021
- Wikipedia, 'Karate', *Wikipedia Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas*, 2023
- Wisnu Adi, 'Pengertian Lari Estafet', *Mapelonline.Com*, 2022

BIODATA PENULIS



Mohamad Da'i, M.Pd., lahir di kota Bojonegoro pada tanggal 18 Agustus 1994. Merupakan anak ketiga dari empat bersaudara, dari pasangan H. Purwanto dan Hj. Raminah. Menyelesaikan studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2016 dan menyelesaikan kuliah studi S2 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2018. Pada tahun 2019 mulai mengajar di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur.



Buku ini membahas tentang manajemen sarana dan prasarana yang baik agar dapat memaksimalkan penggunaannya. Dalam buku ini, pembaca akan menemukan berbagai informasi penting tentang sarana dan prasarana olahraga, termasuk perencanaan, pengadaan, dan pengelolaannya. Semoga buku ini dapat memberikan wawasan baru dan bermanfaat bagi pembaca yang ingin mengetahui lebih dalam tentang sarana dan prasarana olahraga.

Tujuan penulis membuat buku ini adalah untuk membantu menambah wawasan dan memahami lebih dalam tentang sarana & prasarana olahraga. Selain itu, tujuan penulisan buku ini yaitu untuk memberikan referensi tambahan khususnya pada perencanaan dan telaah kurikulum pembelajaran olahraga.